

மாங்கையர் மலர்



குண்ணீர்
பெத்தனை
அவசியம்!

சாப்பிட எதுவுமே வேண்டாமென்றால்
சரிவர அவன் வளர்வது எப்படி?



ஆம். சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

சரியாக சாப்பிடாமலிருக்கும் குழந்தை தனது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தையும் முழுமையாகப் பெறவில்லை. இப்பற்றாக்குறை அவனது வளர்ச்சியை பாதிக்கக் கூடும். அவனுக்கு அளிப்பீர் காம்ப்ளான். அவன் நிறைந்த ஊட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்வ காம்ப்ளான் உதவுகிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தலைசிறந்த புரதமாகிய பால் புரதம் 20% மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான 22 அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான்.

காம்ப்ளான் நாவிற்கினிய

5 கைவகளிலே கிடைக்கிறது.

காம்ப்ளான்®

திப்பரிப் பரிபூரண உணவு.



இது பெண் குழந்தைகள் பத்தாண்டு

பெற்றோரின் அரவணக்கத்தில் வளரும் சிறுவர்களே பின்னால்தான் வாழ்க்கையில் ஒரு நல்ல நிலையினை அடைவதற்கான போட்டிகள், இன்னல்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் பெற்றவர்களின் ஆதரவின்மீது தன்னை அண்டி வரும் குழந்தைகளை அரவணகத்து ஏற்றுக் கொள்ளும் அனாதை இயல்புகள் அவர்களை இச் சமூகத்தில் ஒரு கௌரவ பிரதானத்துக்கு வந்திருக்கிறார்கள். அந்த அடிப்படையில் கல்வியையும், சங்கடமான நிலைமையினாலும் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது...

தமிழ்நாட்டில் மட்டும் கிட்டத்தட்ட அறுபது அனாதை இயல்புகள் செயல்படுகின்றன. இவைகளில் சில மூன்று வயதிற்குட்பட்ட ஆதரவற்ற சிசுக்களை எடுத்து வளர்த்து, பின் அவர்களை கல்வித் தருவிக்காக, கல்வித் துறையினரால் நிதியுதவி

பெறும் அனாதை ஆசிரமங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கின்றன. மேற்கூறிய இரண்டையும் ஒன்றாகச் செயலாற்றும் ஆசிரமங்களும் உள்ளன. தத்து எடுக்க விரும்புபவர்களுக்குத் தமிழ்நாட்டின் குழந்தைகளை எட்டபூர்வமாக கொடுத்து உதவுகிறது இயல்புகள் இயல்புகள்.

தற்போது ஆதரவற்ற சிசு வளர்ப்புக்கான அனாதை இயல்புகளுக்கு வரும் செலவுகளின் எண்ணிக்கை கூடியிருக்கிறது. மற்றும் பெற்றோரின் ஆதரவின்மீது இச்சிசுகள் மற்ற குழந்தைகளின் மூலமாக நிறுத்து சட்டம் நிறைவேற்றப்பெற்றிருக்கிறதோ போன்ற வினாக்களுக்கு விடையளிக்கிறார் பாலமத்திரில் பணிபுர்த்தும் திருமதி. கதம்பம்.

"தற்போதுதான் பொது ஆதரவற்ற பெண்களுக்குக் கல்வி புகட்டும் எங்கள் நிறுவனம் மகாநகர தலைவர் காமராஜரால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பிறந்தவுடனேயே நிராகரிக்கப்பட்டு எங்குமே வரும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை ஒவ்வொரு வருடமும் அறுபதிலிருந்து கூற முடியாது. ஆனால் தத்து எடுக்க வருபவர்களின் எண்ணிக்கை முன்பை விட இப்போது அதிகரித்திருக்கிறது. இதில் பெண் சிசுதான் வேண்டும் என்று கேட்டு தத்து எடுத்து கொள்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இது மகிழ்ச்சிக்குரிய வரவேற்கப்பட வேண்டிய விஷயம்.



கே. சி. சீரீநிவாஸன்



கே. சி. சீரீநிவாஸன்

ஊராறி
குடிசைதொடர்
ஊட்டி வளர்க்கிறார்கள்!



ஆனால் மூளைத் திறனைப் (துக்ஷ) பெற்றோரால் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு உடாக இவர்களை பொறுத்த வரையில் ஒப்பிடுவது மிகையான விஷயம். ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு தாய் என்ற நிலையும் பத்து அல்லது பதின்மூன்று குழந்தைகளுக்கு ஒரு செவியித்தாய் என்ற நிலையும் ஒன்றாகி விட முடியுமா? ஆனால் இக் குழந்தைகளும் தானைய சமுதாயத்தினை உருவாக்கும் காரணகர்த்தாக்கள்தான் என்பதனை யுணர்ந்து மனித ரேபத்தோடு பண உதவி கிடைக்க வழி செயல் வேண்டும். அதனால் சத்துணவு வழங்குவதை அதிகரிக்கலாம். மேலும் மூளைத்திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும் விளையாட்டுப் பொருள்கள் போன்ற வற்றை அளித்து மேலும் பிரத்யேகமாகக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும். இம்முறை மினாய் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல, மனதளவிலும் ஆரோக்கியமான குழந்தைச் செயல்வங்களை உருவாக்குவது சாத்தியம்."

மூன்று வயதிற்கு மேற்பட்ட அனாதைச் சிறுவர்கள் தாங்கள் வாசிக்கின்ற இயல்பும், கல்வி வசதியும் பெற்றிருந்ததால் அங்கேயே தங்களைப் பள்ளிப் படிப்பினை ஆரம்பிக்கின்றனர். அவ்வாறு இயல்பாடியில் மெட்ரி குவேலுடன் வரை கல்வி வசதி படைத்த ஆசிரியர்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றனர். இவர்களைப் பற்றிய அனுபவங்களை சிவானந்த ஸரஸ்வதி ஸேவாசிரமத்தின் காரியதரிசி திருமதி. வக்ஷி ராஜாராம் கூறுகிறார்:-

"எங்களைப் போன்ற அனாதை ஆசிரியர்களினால் கல்வியுதவி பெறும் மாணவ,

மாணவிகள் கிட்டத்தட்ட 85,000 பேர் ஒவ்வொரு வருடமும் பள்ளி இறுதித் தேர்வு எழுதி முடிக்க வேண்டும். ஆனால் 10ம் வகுப்பு வருவதற்குள்ளேயே தாம் பெரிய படிப்பினை படித்து விட்டதாக இவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். அப் படிப்பே போதும் என்றே நினைக்கும் வந்து விடுகிறார்கள். சிறு வயது முதலே இவர்களைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் பணியில் ஈடுபடும் பெண்களில் பலர் தன் கை வாழ்க்கையில் கணவனால் கைவிடப்பட்டவரும் அவர்களால் துன்புறுத்தி வெளியேற்றப்பட்டவர்களால் இருப்பதால் சில சமயங்களில் அவர்களையும் அறியாது தங்களை இயலாமையை இவ்வனாதைச் சிறுவர்களிடம் காண்பிக்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் துன்பத்தை அனுபவித்தவர்களால்தான் ஆ த ர வ த் த குழந்தைகளின் துன்ப நிலையினை புரிந்து கொண்டு நடந்து கொள்ள முடியும் என்ற அறிவுரையினை பல சந்தர்ப்பங்களில் அப் பணிகளைச் செய்யும் பெண்களிடம் கூறி விடுக்கிறேன்.

பிளஸ் 2 அல்லது பத்தாவது வரை படிப்பதற்கு எங்குமிடம் உதவி பெற்ற பெண்கள் அப்படிப்பினை முடித்தவுடன் அப்பெண்களின் கார்டியன் வந்து 'கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்க வேண்டும்' என்று காரணம் காட்டி எங்குமிடமிருந்து அவர்களை அகழ்த்துச் செல்கின்றனர். எங்களை ஆசிரமத்தின் எய்தலையேயே அதுவரை வளர்த்து பழகி வந்த இனம் வயதினர் புது உலகத்தினை பார்க்கப் போகிறோம் என்ற உத்துறையில் புது உறவில் நம்பிக்கை கொண்டு வெளியே



- மிக அழகானது
- 400 பக்கங்களுக்கே மேல்
- விலை ரூ. 40/-
- தயார் செலவு ரூ. 5/-

It's really a good book to learn spoken English — Kapli Dav



13 இந்திய மொழிகளில் பிரசுரிக்கப்படுகிறது

பத்திரிகை மற்றும் கல்விப்பாட்களால் போற்றப்படுகிறது

4,00,00,000 (4 கோடி)க்கும் மேலான வாசகர்களால் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது

அனைத்து காலங்களிலும் வியத்தகு அதிக விற்பனை

அதிவேக சாதனை



AVAILABLE AT leading bookshops, Higgindhams Railway Book Stalls throughout India or ask by VPP from:

PUSTAK MAHAL Khari Baoli, New Delhi - 6. Phone: 238314
 Showroom: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi- 110002. Phone: 3268292
 Branch Office: 22/2 Mission Road (Shama Rao Compound), Bangalore-560027

Branches: MADRAS — MADRAS BOOK HOUSE, 49 Ranganathan St., T. Nagar • P. T. SELL & CO., THIRUMALAI BOOK HOUSE, Sundaram Chetty St. • NEW CENTURY BOOK HOUSE, HIGGINSDHAM'S, Anna Salai • KENNADY BOOK HOUSE, Mt. Road • VIJAYA STORE, RAVI BOOK HOUSE, MYAPPORE ARUNA BOOK MART, W. Mandalem • MELODY BOOK CENTRE, PURSAI BOOK CENTRE, Purisawallah

போய் திருமணம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். இவர்களில் சிலருக்கு வாழ்க்கை நன்முறையில் அமைந்தாலும் பலருக்குக் கெட்ட பழக்கமுள்ள கணவன் தவறான முறையில் தன் மனைவியினை சுடுபடுத்த வற்புறுத்துவது போன்ற கொடுங்கனும் நடக்கின்றன.

பெற்ற நாயின் கந்தானத்தில் இருந்து கல்பாண வயது வரை அவர்களைப் பாதுகாத்து வளர்த்த எங்களிடம் வாழ்க்கையில் ஆழம்பத்திவேயை கைவிடப்பட்ட நிலையில் மீண்டும் வந்து இவர்கள் சேரும் போது மணம் சொல்லொணா வேதனைப்படுகிறது. அவர்களின் கல்வித் தகுதிக்கேற்ப வேலையளித்து குழந்தை இருந்தால் அதற்கும் புகலிடம் கொடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலைக்குள்ளாகிறோம். இப்படியாக மீண்டும் ஒரு பழைய வட்டம் உருவாகிறது. வயிற்றுக்குச் சொறிட்டு வாழும் மாந்தருக்கெல்லாம் அறிவு வளர் திட்டம் மட்டும் போதாது. அதுக்கும் மேலே பெண் விடுதலை வேண்டும். உண்மை நின்றிட வேண்டும். இதுதான் என் ஆசை கொள்கை, எல்லாம்" என்கிறார் திருமதி. கஷ்யாபிராஜாராம்.

பெற்ற நாயின் பணிக்கு இலையாக தன்னை அண்டி வந்தவர்களை மணம் புரியும் வயது வரை பாதுகாத்த அனாதை இல்லங்கள் மேற்குறியவாறு வருகின்ற (தோய்விலில் முடியும்). திருமண வரல்களை தவிர்த்த இயலாதா? அனாதை ஆசிரமங்களில் படித்து முடித்து விருப்ப மிருந்தால் வேலையுக்கும் அமர்த்தப்பட்ட

பெண்களின் திருமண விஷயங்களில் எந்த மாநிரியான வழிமுறைகளை இவர்கள் கையாளுகிறார்கள் என்ற நமது சந்தேகங்களுக்கு விடைதருகிறார் திருமதி. சியாமளா பாலசுந்தர். (இவர் கிட்ட ஆப் சர்வீஸ் நடத்தும் பள்ளியில் தலைமை ஆசிரியராக பணியாற்றுகிறார். இவர்களுது சேவைபயல் 150 ஆகரவற்ற சிறுமிகள் பயனடைகிறார்கள்.)

"நாய் - தந்தையரோ அல்லது கார்டியனோ இல்லாத பெண்கள் கல்பாண வயதிலான அடைந்தவுடன் (அரசாங்கத்தினால் குறிப்பிடப்பட்ட வயது) நாங்கள் அவர்கள் சார்பில் பேப்பரில் விளம்பரம் செய்து, பின் மணம்புரிய வருபவரின் வேலை குடும்ப சூழ்நிலை கெட்ட பழக்கங்கள் ஏதாவது உண்டா என்பதனை அறிய இதற்கென்று அரசாங்கத்தால் நிவாரிக்கப்பட்ட நபர்கள் மூலம் விவரம் முழுதும் அறிந்த பிறகுதான் திருமண ஏற்பாட்டினை செய்கின்றோம். குடும்பச் சூழ்நிலை என்பது எய்வாறு இருக்கும் என்பதை அறிவாத இவர்களை மணந்த மனைமகளோ அல்லது மனை மகளோ, அவர்கள் புதிய சூழ்நிலைக்குத் தங்களை மாற்றிக் கொள்ளும் வரை அவர்களைக் கொஞ்சம் மனிதாபிமானத்தோடு நடத்த வேண்டும்."

திருமண விஷயத்தில் தவறு நடப்பதும் அவை தோய்விலில் முடியவதும் எங்கும் உள்ளது. இதற்குக் குடும்பச் சூழ்நிலையும் வளர்க்கப்படுகின்ற முன்றயும்தான் காரணம் என்று கிராசுரையை இல்லத்தின்

கீம்மாத இல்லத்தரசி

சுமையல் கூப்பன்

பொருள்: நவீன உணவு கடைச் சேதி: 15.6.'91

என்று சிகலப்ரல் சுமையல் சூத்ப்பை
கீத்துடன் சூதூப்பியுள்ளேன். கீச் சுமையல் சூதூப்ப
சூதூவரை சூதூப் சூதூக்கையிலும் சூதூப் சூதூக்கத்திலும்
வெள்ளையனதல்ல. என்னு உதூத் சூதூக்கூருள்.

தூணாகச் செயல்படும் திருமதி. மத்தா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

“சரீரத்தில் கோர்ட்டின் மூலமாக ஒப்ப னடக்கப்பட்ட இளம்பெண் தம் நாட்டிலி ருந்து வெளிநாடு சென்று உயர்பதவிகளை வகிக்கும் பெற்றோரின் ஒரே புதல்வி. அதிக மான பணத்தினை தன் பெற்றோரிட மிருந்தே எடுத்துக் கொண்டு தம் நாட்டிற்கு வந்து விட்டாள். அவளின் செயலுக்குக் காரணம் கேட்டால் மிகுதியான கண்டிப்பு டன் வளர்ந்த தந்தையினையும், தன் மனை தினை புரிந்து கொள்ளாத தாயினையும் குறை கூறுகின்றாள். ஆகவே குழந்தைகள்

ஒப்படுகின்ற இன்னங்கனையும் எளிதில் வெவ்வுகின்ற திறமை படைத்தவர்களாக இருப்பார்கள்.”

தமிழ்நாட்டும் செயலாற்றும் இவ்வகை அனாதை ஆசிரமங்களுக்கு அரசாங்கத்தின் மூலம் பணமும் பொருளும் தந்து உதவிடும் சமூக நலத் துறையில் காரியதரிசியாக பணிபுாற்றும் செவ்வி பார்வையி தேவெத்தி ளாகவா அந்நாடு சமூகத்திடமிருந்து எங் வாகவான மாற்றங்களை அடவது அங்கே காரத்தை இவ்வாசிரமங்கள் எதிர்பாரக் கின்றன என்று வினவிய போது -

“கல்விபதிவு ஒன்றுதான் அபகவப்



செவ்வெந்திரம் சிவசுந்தரி சிவசுந்தரி | **மாபரி**

வளர்கின்ற குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் அவர் களது குணத்தினைப் பிரதிபலிக்கும் கண் ணாடியவாய் இருக்கின்றது. இருக்க இடமும், உணவு, உடை என்ற அடிப்படை தேவை களை அளிப்பதிலே எங்கள் பணி முற்றி யாவதில்லை. அமைதி, கண்ணியம், பெரி யவர்களிடம் மரியாதை, தெய்வபக்தி என்று எங்களை அண்டியிருக்கும் சிறுபி ள்களை மனதளவில் மேம்பாடு உடையவர்க ளாக்குவதையே குறிக்கோளாகக் கொண் டுள்ளோம். அமைதியான குழந்தைகளில் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகள் பெரியவர்க ளானவுடன் எச்செயலையும் செயற்கர மாக மேற்கொள்வதுடன், தங்களுக்கு

பெங்களில் வாழ்க்கை நிலையினை உயர்த்த முடியும். எந்தனையோ பெங்களர் படிப்பறிவில்காந காரணத்தினால் துன்பு றுத்தப்பட்டுத் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அனாவிற்குச் செக்கின்றனர். தங்களையும் குழந்தைகளையும் பாது கைக்கும் அனாவிற்கு அவர்களுக்குக் கல்வி யில் ஓர் உயர்நிலையினை அளித்து விட் டால் புகழிடம் தேடி அனாதை ஆசிர மங்களுக்கு அவர்கள் ஒன் வரப் போகி றார்களா” என்று தம்மையே திருப்பிக் கேட்கின்றாள்.

- கீதாஜி.

என்ன சொல்லி தேற்ற...?

திருமதி சோனியா காந்தி!

அவருடைய துக்கத்தைப் பார்க்கும் போது, கேட்கும் போது - இளங்கோவடிகள் செப்பிய வரிதான் நினைவுக்கு வருகிறது.

'கணவனை இழந்தோர்க்குக் காட்டுவது இவ்!'

ஆமாம். கணவனை இழந்த இந்த மங்கைக்கு எதைச் சொல்லித் தேற்றுவது - அதுவும் எப்பேர்ப்பட்ட கணவன்!

அரசியல் காரணங்களும், அதனாலான நிறைகுறைகளும் என எத்தனையோ இருக்கலாம். ஆனால் இந்தப் பெண்ணைக் காதலித்து மணந்தவர் ராஜீவ் காந்தி. சோனியா ராஜீவின் கரம் பிடித்த கணமே இந்தியப் பெண்ணாகி விட்டார். ஒரு இந்தியப் பெண்ணுக்கே உரிய சகல குணங்களும் அவரை வந்து அடைந்து விட்டன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

'காதல் ஒருவனைக் கைப்பிடித்தே அவன்

காரியம் யானினும் கைகொடுத்தே....'

என மகாகவி சொன்னானே! காதலனைக் கைப்பிடித்து, அன்பாகக் குடும்பம், இரு அற்புதமான குழந்தைகளை சன்றார். கணவன் அபாயம் நிறைந்த அரசியலில் குதித்த போது அவருடைய நிழல் போலத் தொடர்ந்தார். அவருடைய கடினமான பணிகளில் அத்தனையிலும் தானும் உடனிருந்து பணியாற்றினார். ராஜீவை எங்கே பார்த்தாலும் தம்பதி சமேதர்களாகத்தான் பார்க்க முடிந்தது...

இனி அப்படி எங்கே பார்க்க முடியும்...

முன்னாள் பாரதப் பிரதமர் ராஜீவ் காந்தி கொலையுண்ட பிறகு சோனியாவை தனியாகப் பார்க்கும் பொழுது கண்ணில் நீர் மல்குவதைத் தடுக்க முடியவில்லை. அந்தப் பெண் உள்ளே தொறுங்கிப் போனதை அந்த முகம் காட்டுகிறது! ஆனால் கடமைகள் இன்னும் இருக்கின்றனவே... அவருடைய செய்கைகள் அதனை நிரூபித்தன. அமைதியாக தனக்கு தேர்ந்ததை ஏற்றுக் கொண்டு கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்க்க முடிந்தது.

மணிமணியான குழந்தைகள்... மகள் பிரியங்கா தன் தாய்க்கே அன்னையாக மாறி ஆறுதல் சொன்னதையும், அந்த இளைய வயது மகள் ராகுல் இறுகிய முகத்துடன் தந்தையின் சடலத்திற்குக் கொள்ளி வைத்ததையும் பார்த்தவர்கள் கல்தெஞ்சார்களாக இருந்தாலும் அழாமல் இருக்க முடியாது. அருமைபான குழந்தைகளாக வளர்த்திருக்கிறார்...

அத்தனைக்கும் மேலாக தனக்கு அளிக்கப்பட்ட மிகப் பெரிய அரசியல் பதவியையும் ஒதுக்கி விட்டார் சோனியா. 'கணவனே போன பிறகு





தினம் பொழுதில்
பித்திரி - நகி
புத்தி கண்ணி

சிறிய தினம் + தொட்டிற்று பந்தம் கண்ணி + எதிரில் பரிச்சிதம் கண்ணி = கண்ணிபுற்ற கண்ணி. அவற்றை
தெய்து வட்டிடுக கண்ணிபுறம் பந்தம் ஒன்றும் தினம் கண்ணிபுற்ற கண்ணிபுற்ற தெய்து பந்தம் பந்தம்,
கண்ணிபுறம். அகணா யிடுக ஆட்டிடுக இ-பந்த. தினம் இ-பந்தில் கண்ணி கண்ணி கண்ணி கண்ணி.
ஆட்டிடுக கண்ணி கண்ணிபுறம் கண்ணி அகணா தினம் கண்ணி. கண்ணி, அவற்றை கண்ணிபுறம் பந்தம்.
தினம் பொழுதில் கண்ணிபுறம் பந்தம் கண்ணிபுறம் கண்ணிபுறம் ஆட்டிடுக இ-பந்த கண்ணிபுறம் பந்தம்.



தினம் பொழுதில் பந்தம் கண்ணி

ஆ ப ட ர க ண ஐ கண கண

உங்கள் நம்பகமான :: பாரெக்ஸ் இப்போது, சுவையிலே சிகரம்!

உங்கள் குழந்தைக்கு நாளுக்கு மாதம்
ஆகும்போது அவனுக்கு புதிய கவையிக்க
பாரெக்ஸ் துவக்குங்கள். 3 முதல் 4
தேக்கரண்டி வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு
தேக்கரண்டி பாரெக்ஸ் கலந்து
கொடுங்கள். பாரெக்ஸ் கவை மிக்கது,
பாலாடை மிக்கது, முன்வளவிட
ஊட்டச்சத்து மிக்கது.



- பாலாடை
மிக்கது
- ஊட்டச்சத்து
மிக்கது

பாரெக்ஸ்[®]
சுவையுடன் வளரும் வழி.



செட்டா பேக்

இன்றைய நவீன விஞ்ஞான உலகில் பொருள்கள் தீவிர நாட்கள் வரும்படியாக 'பேக்கிங்' செய்வது சாதாரணமாகி விட்டது. பால், பழரசம் போன்றவை மாதக் கணக்கில் கெடாமல் இருக்கும்படி 'பேக்' செய்கிறார்கள். இதனை 'செட்டா பேக்' என்கிறார்கள்.

பால் காலையில் வாங்கி மதியம் பார்த்தால் கெட்டுப் போய் விடுகிறது. சாதமோ, குழம்போ, பழரசமோ எதுவா

னாலும் இதே கதைதான். இப்போதில் இந்த நாசத்தை வெல்லும் 'செட்டா பேக்' என அப்படிச் செய்கிறார்கள்? இதன் பயன் என்ன?

சேலம் 'ஆயின்' பால் பண்ணையின் இயக்குதல் சுற்பக விநாயகம் இதை விளக்குகிறார்: --

"இந்த 'பேக்கிங்' என்பது ஏழுநேரக் களைக் கொண்டது. பாஸ்தீஸ் பேப்பர் களைக் கொண்டு சுற்றுப் புறத் தன்மையில் ஏழுநேரக்களை அமைக்கிறார்கள்.



வேலே சாதாரண அறை சிதோஷன் தினவலியேலே வைத்திருக்கிறோம். பிறகு பரிசோதித்து வெவிலே மார்க்கெட்டுக்கு அனுப்புகிறோம்.

* இன்றைய தினம் உலகில் டெட்ராபெக் பால் மிகவும் தஞ்சை. ஏனெனில் அது திரை பாக்கிரிபா எப்பது திருபிக்கப் பட்டுள்ளது.



காய்கறி உசிலி செம்பலன் காய்கறியைத் தனியே வேகவைத்து, பருப்புபத் தனியே வேகவைத்து பின் இரண்டையும் வதக்கிச் சேர்த்து எடுத்து ஏகமாய் அவல்வைப்படுவார்கள். இது தேவையில்லை, பருப்பு அரைத்தவுடன் கூடைசிலில் பொடியாக தறுக்கிய துருவிய காய்கறி துருவல்சை (கோல், கேரட், உருளைச்செழை) சேர்த்து மிக்ஸரில் ஒரு திருப்பத் திருப்பி தேவையான உப்பு சேர்த்து, கடுகு தாவித்தும் கொட்டி மாவை இட்லித் தட்டில் கொஞ்சமாக வைத்து ஆவியில் வேகவைத்து உதிர்ந்தால் பிரமாநமமாக உசிலி செய்து விடலாம். எவ்வளவு தேவையோ இவ்வளவு.

- க.மக.

இதன் தன்மைவினாலும், பாக்கெட் முழுவதும் பாலோ, பழரசமோ ஊற்றப்பட்டு காற்றே இவ்வாத தன்மையை ஏற்படுத்திப் பதப்படுத்துவதாலும் உ ஸ் லி ரு க் கு ம் பொருள் செலுவதில்லை.

பானைப் பொறுத்தவரை தாய்கள் டெட்ராபெக்கிற்கு என்றே அதிகம் கொழுப்புச் சத்துள்ள பானை வாய்க்குகிறோம். அதைத் தனியாகப் பிரித்து 140 யூனிட் C லில் குடுபடுத்தி, ஒரு செகண்ட் அதே தினவலியில் இருக்கச் செய்து 35 யூனிட் C லில் குறை வைக்கிறோம். இதனால் இதில் பாக்கிரிபாக்கிற்குமிகளே இருக்காது.

இதில் நீண்ட நான் கொடாமல் இருக்க பிரிவினாவையும் எதுவும் சேர்ப்பதில்லை. (மற்ற டெட்ராபெக் பொருள்களுக்கும், ஆவியில் டெட்ராபெக்கிற்கும் உள்ள மிகப் பெரிய வித்தியாசம் இது.) அ ப் ப டி யே டெட்ராபெக்கில் பேக் செய்து விடுகிறோம்.

பிறகு ஏழு நாட்கள் பால் பங்களைவி



இதில் தான் தனியே தரமான தயாரிப்பு

★ சிபிசிபித் தேவைநிலைகள். சிபிசிபித் தில் வைக்கவும் கூடாது. ஏனெனில் 'பாக்'மில் உள்நே காற்றே இம்மை எப்பதால் அதிகக் குளிக்கெயினால் வெயுத்து விடலாம். ஓரளவு குளிக்கெயில் வைக்கலாம்.

★ சாதாரண பானை விட 'நிக்'கான இறுக்கம். அதிகத் தண்ணீர் போக்கலாம்.

★ அதிகம் காப்பகத் தேவைநிலைகள். தேவைபான அளவு குடுபடுத்திக் கொண்டால் போதும்.

★ டிக்கடை. விட்டு விசேஷம்வருக்குப் பொருத்தமானது. மலிவை எமாம் மலிவி தேவைபான பாக்மெட்டுகளைப் பிரித்து உபயோகிக்கலாம். பீ நி ள வ அப்படியே வைத்து விடலாம்.

★ கட் பண்ணிய பாக்மெட்டிலுள்ள பால் பத்து மணி நேரம் வெடாமல் இருக்கும்.

டெட்ரா பேக் பானை, பழரசியை வால் குபவர்கள் திரண்டு அம்சங்களைக் கவனிக்க வேண்டும் :-

1. பாக்மெட்டை வால்வெயுடன் ஆட்டிப் பார்க்க வேண்டும். உள்நே பொருள் ஆட்க் கூடாது. அப்படிச் சத்தம் கேட்டால் அது மெட்டுப் போய் விட்டது என்று கொள்ளலாம்.

'பேக்' செய்பும் போது, வால்வெயில் கொண்டு வரும்போது மிகச் சிறிய துளை விழுவதற்கும் எத்தியவருண்டு. அப்படித் துளை விழும் போது அதன் வழியே காற்றுப் புதுமானால் உள்நே உள்நே பொருள்மெட்டு விடுகிறது.

2. திறைவ பேருக்கு டெட்ராபேக் பானத்தில் வட்டானவைக் குத்தியவுடன், டெட்ரா வழியே உள்விருக்கும் பானம் வெளியே வழித்துவிடும். இதற்குக் காரணம், தாம் அதன் உடல் பாகத்தில் விரல்களை வைத்திருப்போம். தாம் கொடுக்கும் சிறிய அழுத்தமும், பாக்மெட் வழியே பானம் வெளியே வர ஏதுவாகிறது. அதன் பக்கங்களில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும், இப்படி :-



இக்கையெனில் அதன் மூலை களைப் பிடித்துக் கொள்வது நெத்தது. .

-- பவித்ரா.



மிஞ்சிவெருக்குது ஒரு துளி ரின்.



மாபெரும் சக்தி ரின்

சித்தர் என் யத்திரங்கள்

சித்தர்கள் வகுத்து வைத்துள்ள என் யத்திரங்கள் வாழ்க்கையின் துன்பங்களை நீக்கவல்லவை என்பதிரார் ஆசிரியர் பாவ ஷண்முகானந்தர்.

விலை ரூ. 15.00

சித்திபுரப்புராணம்

கந்தபுராணத்தில் வரும் கவசாக ஹாத் மிபந்தைத் தமிழில் தருபவர் எம். பி. ராமச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் - தாமரை நூலகம், 7, என். ஜி.ஓ. காலனி, வடபழனி, சென்னை - 600 088)

மஹரிஷியின் ஆழ்நிலைத் திபாசம் - யோகாசனம்

திபாசம், யோகாசனம் பரிக விரும்பு பவர்களுக்கு ஆசிரியர். கே. கிருஷ்ணன்.

விலை ரூ. 18.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 22, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

அம்மன் ஜோதிடக் கலை

ஜோதிடம் தெரிந்து கொள்ள ஆசைப்படு பவர்களுக்கு ஆசிரியர் ஹதுமத்தாசன்.

விலை ரூ. 15.00

அம்மன் மனைவடி சாஸ்திரம்

புதிதாக மனை வாங்கி வீடு கட்டுப வர்களுக்கு ஆசிரியர் - ஹதுமத்தாசன்.

விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - அம்மன் பதிப்பகம், 2/3 ராயப்பேட்டை, நெடுஞ்சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 74.)

அறிவுக்குப் புலப்படாத குதிரையங்கள்

உலகம் முழுவதும் நடந்துள்ள பல அதிசய நிகழ்ச்சிகளைத் தருபவர் பி. வி. கணேசன்.

விலை ரூ. 10.00

நிகழ்ச்சிகள் நிகையுடன்

மேஜர் தி. எ. ராஜா அவர்கள் தேசியத் தலைவர்களான காந்தி அடிகள் முதல் சத்திரசேகர் வரை பழைய அனுப வங்களைத் தருகிறார்.

விலை ரூ. 18.00

நமது செல்வம்

நமது இயக்கிய, கலைச் செல்வங்கள் இன்றைய நிலையில் உள்ள நிலைமை, அதன் தொக்கம்ச் சிறப்பு இவற்றைக் கூறுகிறார் மீ. ப. சோமு.

விலை ரூ. 17.00

வேளில் ஹுக்கும் உயிர்கள்

1980-ம் ஆண்டின் சிறந்த நெடுகதைகளாக இயக்கியல் சித்ததன்யால் தேர்ந்தெடுக் கப்பட்டவை.

விலை ரூ. 17.00

த. பிச்சலுத்தியின் கலை மரபும் மனித நேயமும்

இயக்கியப் பிரிவுகளுக்கு ஆசிரியர் - சுந்தரராமலாமி.

விலை ரூ. 20.00



புக் ஷெல்.ப்

தாசனோதி ஸ்ரீ முத்துஸ்வாமி தீசுவிதர்
தரிசனம்

ஸ்ரீ தீசுவிதர் கிருதிகள் வினக்கவுரைப்புடன்.
விவர ரூ. 10.00

(ஆலும் வாணி புதிப்பகம், 11, தின
தயாராகு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

ஒரு பெண் தாயவிறான்.

பத்து வயது முதல் தும்பு வரைவிலான
பெண்களுக்கான தூய். பன செப்திகன்
தெரிந்து கொள் ள வேண்டியவை.
ஆசிரியர். எஸ். வட்சமி சுப்ரமணியம்.
விவர ரூ. 25.00

(ஸ்பெஷலிடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 10,
வெங்கடேஸ்வரா நகர், அ ன ட ய ர று,
சென்னை - 600 020.)

தன்னெறிக்கதைகள் - 50

விவர ரூ. 5.00

முட்டாள் கதைகள் -

விவர ரூ. 7.50

சிவேகம் சின்னராயி

சிறுவர் நாடகங்கள்

விவர ரூ. 7.00

(மூன்றாம் - ஆசிரியர் எ. கோதி)

இந்து வீரதங்கனும் பண்டுகளையும்

தமிழ்ப் புத்தாண்டு முதல் பல்வேறு
பண்டுகள்கள், சிவஸ்தலங்கள் முதலான
வினக்கங்கள். ஆசிரியர். பாலமுருகன்.

(நான்காம் - தன்மொழிப் பதிப்பகம், 53,
அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி - 605 001.)

ஒரு புதிய பார்வை

வைபவனின் சித்தான்கள். எர்னெஸ்ட்
ஹெமிஸ்வேயின் தோபல் பரிகக் கதை
முதல், நம் நாட்டின் போக்கு வரை பல்
வேறு கோணங்களில்.

விவர ரூ. 15.00

திசப்த கோபுரம்

வைபவனின் கவிதைகள்

விவர ரூ. 7.50

கல்கி 2.6.91 இதழில்...

அன்புவினி நாச்சப்பா:

சீரான ஓட்டம் சினிமாவில் தொடருமா?



விற்பனைக் கலை—

சென்னை, சந்திரகாந்தன்



நிழலுக்குப் பின்

இதழ்கள்

— விசு தொடர்

பெரிய துளியினால் சித்திர மூகத்தில்
துளையிட்டு எப்படி ?

பு: படுகைக் கிழிப்பு, மோர்வை, உயர்ந்த பெரிய துணிதான் எளிதில் தீராத உருத்தி கையால் கீழும், இது போன்ற துணிதான் துயில்களும் போது, வறல்கள்தான் மீட, குறையாத துணிதான் போடும், அப்போதுதான், வெகுக்காலமில் அயல கைமனத்தும் மெழிதில் அகல எளிதாக சிறுதும் இறந்தும், தயல் வெறுப்பு கிடையாதும்

கே : எப்பின் டிரைவர்
பயன்படுத்துவதில் செய்ப கேள்விக்கான,
செய்யக்கூடாது என்று என்ன?

ப : உங்கள் துணிகளை உலரத் தெய்வ, சூரியன் முதலான நுண்ணிய வீரத்து ஏதாவது படை நட்சத்திரம் திண்ணியும் விசத்தது துணிகளை உலர்த்து விடுமா? அது உயர்வாய் போகும் போதிலும், உங்கள் துணிகளை எப்படி அலர்த்தும்? அவற்று மீட்டை நுகர், அட மரித் தேறமுதிருக்கும் உயர்வித் துணிகளை உலர்த்தும் முதலிய போட, நம் துணிகளை வலுவும் பற்றும் உருமும் உயர்வித் துணியும் திருப்பதுதான். அதில் காணும் நுண்ணுதல்த் திருப்பும், உயர்வம் ஏற்பட, உருமும்

கே: என் குடும்பத்தினருக்கு கதி என்னவாய்? யிஷ்டன் விடுதல், ஆசனம், தூய்மைகள் யிஷ்டன் கதி விழுந்து கனரகமாகிறது. சித்த விடாய்ச்சி கனரகமாக விட்ட., கதி என்ன?

P: துணியில் கறைபடும் போது, வேலையில் பெய்ம்பா' லிட்டர்கள். எவ்வளவுக்குத் தாமதம் ஏற்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு கறைபாடு அடைந்து கடினமாகி விடும் அடார்களும், டைப்ரீட்டரில் அத்துமீறியவரை ஊர் தவக்கல்லு விட்டார்கள். கறை பட்டிருந்தாலும் கவலை வேண்டாம். சூரிய துணியில் நொடியாகச் சிந்து போனது உயர்ந்திருக்கும். டைப்ரீட்டர் கறை திருத்தியும் நெகிசியலும் மறைந்து விடும்.

[illegible]

သိပ္ပံနိဗ္ဗာန်

LIII

**லோடாங்
வாஷிங்
மெஷின்**

[illegible]

ஓர் நுகைப்பிடிப்பு மட்டுமே நான் வாங்கச்செய்கிறேன்.

BACS - தஞ்சை

தனதுதற்போது நான்
மனதில் திரைப்படத்துடி
குழிப்பிட்ட வடிவம் மற்றும்
நிறம் கொண்ட ஓர் தகைப்
பெட்டியைத் தான் வாங்கச்
செய்கிறேன்.

இதன்மேல் மணி நேரம்
சுழித்து ஒரு உருவம்
கிடைக்கக்கூடிய கைவினைப்
பொருள்கள், ஓர் ஓவியம்,
இரு மாங்குரிகள்
ஆகியவற்றுடன் கைவினை
வந்தென்தான் தான்.

இப்படிப்பட்ட
அடிக்கடிவரும்
செய்க்கைகளுக்கு எதிராக ஒரு
கட்டிட்டு இதை
கைவினைப்போல்
ஆய் தீர்வை நினைப்பது
சரிதான், காரண இந்தத்
தகைப் பெட்டியை நான்
மறந்தே போனேன்.

BACS ஆர்வர்ப்புதான்
வாங்குகிறான் அங்கத்தான்
பொருள்கள், அதுவாறான
கைவினைப் பொருள்கள்
மற்றும் பரிசில் பொருள்கள்
திரைப்பட கிடைக்கட்டும்.



S. M. C. S. LTD.

14A, College Road.

Madras 600 006.

Tel: 8250268, 8250270

ஓர் அழர்வமான கலைக்கூடம்.





இவ்வளவு சொல்லாமல் வந்தேன், இது என்ன? உங்களைத் திரும்பவும் செய்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

தீங்கு வரா? என்ன? எவ்வளவு? வாயும் தாவினேன். என்னைப் பற்றி முழுவுமும் அறிவ விரும்பினால் சொல்வதே தவிராய் இருக்கிறேன்.

இது கேட்கவில்லை. நியதி இல்லை. வழுதான் போலித்து எழுதுகிறேன்.

மறுப்பதாரின் இக்கடிதத்தைக் கீழித்து விடலாம். வழக்கம் போல் பெட்டிகேள்

ஏதோ சொல்ல...

"தட்டில் இட். ஒரீக்கெய் கார்பை பண் தாங்க உங்களை, இதை தாந்தான் பண்ண முடியும். இப்படி ஒவ்வாடம்லதான் முடியும் தாங்க ஸ்கிட் டீசு? தான் தம்ப னுமா?"

மறுபடியும் எதிராக எழுத்து தயக்கிப் போக, பெட்டி கேள் ஆயிரத்து நானூறு ரூபாயோடு கணைகள் அருகிற் போனார்.

"பெயர்?"

"மணி அஞ்சு பத்து."

"குட். என்ன பெயர்? எவ்வளவு எடுத்தீங்க மாஸ்டர்?" நாயாயிரத்து தொண்ணூற்றிற்கு மீதியும், செய்வழித்த காகம் மடமடவென்று சோதனை செய்ப்பட்டது.

வாராம் பெண்மணிகள்

எப்பிட் செய்துவிட்டு வணக்கம் சொல்லி விட்டுப் போய் விடலாம்.

அப்புடல், என்னென்ன.

பி.கு: உங்களுக்குப் பெண்ணா கிடைக்க வில்லை? என்னையப் போய்... எதற்கு என் கிற ஆசையம் உங்களுக்கு வந்தால், சொல்லு தீங்கு ஒரு முட்டாய்.

சொல்லா கடிதத்தை இரண்டு முறை படித்தான். திரும்பி என்னென்ன பார்த்தான்.

"தாப்பத்திபெட்டு மணி தேரம் ஒவர்க் கடம் ஒரே டிபார்ட்மென்ட்லே நானு பேருக்குக் கொடுக்கிறது தப்பு ஸர். ஒன்னு மேன் பவர் இங்கீஸ் பண்ணுங்க. அப்படி இல்லையா? வெள்க் கோட் குறைக்க. ரெண்டும் பண்ணாத முன்னு மாஸமா ஒவர்க் கடம்... ஒவர்கடம்லு... தப்பான வானிக் இது" என்னென்ன தீவிரமாய் விவாதம் செய்து கொண்டிருந்தான்.

எதிரே இருப்பவர் முழுமுதல்பாய்

"இது என்ன வடிவம்?"

"ஆட்டோ."

"வாருது?"

"கேட் ஷைன் டிபார்ட்மென்ட்."

"எதுக்கு?"

"கெட்கடித் கார்பன், பான்ட்ஷீட், டிபார்ட்மென்ட் ஹெட் சிக் கேட் சர் இருக்கு."

"இது?"

"டெம்போரிக்."

"எதுக்கு?"

"பிராடெரே கு துக்கம்பாக்கம் சிபார் கெட்கடித் கெட் ஷைனில்."

"ஏதோ தப்பு தெரியலையா?"

"தெரிஞ்சது. இதுசெய்யும் டிபார்ட்மென்ட் ஹெட் சிக் கேட் சர் இருக்கு."

"ஒரே தான் ஆட்டோவ நகு கெட் ஷைன். டெம்போவ ஒரு கெட் ஷைன்யா?"

"வெவ்வேற இடமா இருக்கலாம்?"

"கேட் ஷைன்?"

"இல்லை."

"கேட் ஷைன்."

பாலகுமாரன்



"எப்படி சார்? ஆதலால் சிக்ஸேசன் இருக்கு. கொடுக்கத்தானே வேணும்?"

"மிஸஸ் சொம்மா, இது அகெனண்டஸ் டிபார்மென்ட். இது பாஸர் வேணா எப்ப வேணா, எப்படி வேணா கேள்வி கேட்கும். இந்தக் கம்பெனி ஒன்றாகக் கூட இத்தனை பெட்ரோல் தேவையானது கேட்கும். இவங்க ஆஃப்ஸ் ஆல் தைப் ஆஃப் த டிபார்மென்ட்ஸ்... ஏன் கேட்கக் கூடாது? உட்காருங்க." போனஸ் எடுத்தான்.

"ஹலோ. நான் அகெனண்டஸ் கிளேஸ் பை பேசுறேன். அது என்ன ஆட்டோமல்பேஷனி?"

பத்து நிமிடத்தில் கை வைத்து விட்டான். குடைத்து எடுத்து விட்டான்.

"கார்பஸ், பாண்ட் பேர்பர், ஜெம் டிரீப், பதினாறு பதினாறு கேஸ். அதே வேளா நான் வரணுமா? டெம்போவா? நான் ஆட்டோமல்பேஷன் வரவேன். அதுக்குப் போட்ட வவுச்சர்."

"பர்ச்சேஸ் வேணை த் எப்படிச் செய்யலாம்?"

"பர்ச்சேஸ் போகணை. நான் போனேன்."

"ஏன்?"

"அவங்களைக் கேளுங்க."

"நான் போய் வாய்க்கிட்டு வந்தா தொட்டை தொண்ண சொந்தாரு. அதான் தீயே போய் வாய்க்கிக்கொண்டு அனுப்பி சேன்."

"இந்த சில்டமே தப்பு. ஸ்டேஷனரிய A வேணுமா? B வேணுமா? கேள். தீ போ வாய்க்குதுக்கு."

"அதெப்படி A ன்று பெட்டிஸ் போட்டி குக்கும். B னை உன் வச்ச அனுப்பிடுவான்" ஸ்டேஷனி குதித்தது.

"அது செக் பன்னி வாய்க்குது பர்ச்சேஸ் வேணை. தப்பா இருந்தா ரிஜெக்ட் பன்னி அனுப்பறது ஸ்டேஷனி வேணை."

"அப்படி அனுப்பிக் காசு செய்வாது தேன்னு நான் போனேன்."

"தோ. அப்படிக் காசு செய்வானா? பரவாயில்லை. இப்படிச் செய்வாகக் கூடாது. இனி என்ன காரணம் கொண்டும் ஸ்டேஷனி டிபார்மென்ட் வெலியே போகக் கூடாது. தெக்ஸ்ட் மன்டே ரீட் டிசஸ் இது தெளிவாகிறது."

முப்பது வயசா...? முப்பத்தியொன்றா? பேச்சு சரணம். பூத்தி கூர்மை. கண்களில் தெர்மை. நிடம் தெளிவு. நிதானம், கன் டிப்பு. காரணம் தேடல். பனபனவென்று மிச்சிற்று.

"ஒகே. தீயே போலாம். போலன்ஸ் கேஷ் எத்தனை?"

"ஆபிரீது தன்னு. என்ஸிக்கவாம் சார்."

"வேணாம். கேஷ் பாக்கஸை உன்னை வச்சுருங்க." எயிசை எடுத்துக் கொடுத்தான்.

பெரிய இரும்பு பீரோவைத் திறந்து கேஷ் பாக்கஸை வைத்தான். பூட்டினான். எயிசை நீட்டினான்.

"மிஸஸ் சொம்மா?"

"வெய் சார்."

"வெட்டர் கிடைக்கறா?"

"வெய் சார்."

"கோபமா?"

"இல்லை சார்."

"அப்போ?"

மெல்ல தடத்து நன் ஸிட்டுக்குப் போய் டிராயரில் வைத்திருந்த கடிதம் எடுத்து இன்ஸ்டாக் சித்தித்துக் குப்பைக் கூடையில் போட்டான்.

கம்பெனி மாணை மணி ஒலித்தது.

"நான் வரேன் சார்." அவளை நோக்கித் திரும்பினான்.

அவன் உறந்து போயிருந்தான். அபாய எடுத்தது நோலிஸ் மாட்டிக் கொண்டு மெல்ல ஆபில் விட்டு வெலியேறினான்.

"சரி... தீ கொட்டிக்காரன். நம்மவன். சமர்த்து... அழகன்... அறிவாளி..."

சில பெண்களுக்குக் குழந்தை உன் பாலியுக்கும் பொழுது பாத்ரனில் தீக் கோத்துக் கொண்டு, தொல்லை கொடுப்பதுண்டு. இதற்கு எந்தவித மாண செயலுமின்றி கைகொடுக்க, புறக்கூடையில் மதுமதவென்று வளர்த்திருக்கும் குப்பைமேனி திரைகளைப் புறித்து, நன்கு அலம்பி வாரியம் போட்டுக் கொண்டு மென்று எப்பிட்டு வாரும்பன். வீக்கவாகது ஒன் ணாவது!

- திருமதி. தேவனாதன்.



2. நகர சபைக்கு உட்பட்ட பள்ளிகள் மீ. உணர்வினா குழுவை உருவாக்கி அதன் மூலமாக அங்குள்ள பள்ளிகளில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கு உதவி செய்து கொடுக்க வேண்டும். மேலும், பள்ளிகளில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கு உதவி செய்து கொடுக்க வேண்டும். மேலும், பள்ளிகளில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கு உதவி செய்து கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் லோரிவாக் அனாக்ஸை-ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும்



யெஸ்..... ஐயா ரெகயர் ஸ்பீக்கிங்

மொதல்ல மூணு மாசம் இங்கிலிஷ் கிராமர் கத்துண்டேன். அதுக்கு அப்புறம் மூணு மாசம் "ஸ்போக்கஸ் இங்கிலிஷ்" கத்துண்டேன்.

உண்மையை சொல்லப்போனா முன்னால மேனேஜரிடிட்ட பேசணும்னு பயத்துண்டு இருந்த நானா இப்படி இங்கிலிஷ்ல சரளமா பேசறேன்னு எஸ்க்டே ஆச்சரியமா இருக்கு. எங்கிட்ட ஏற்பட்டுருக்கற மாற்றத்தை என்னால நன்னா புரிஞ்சுக்க முடியறது.

கான்வென்ட்ல படிச்சண்டு இருக்கற என்ஜோட குழந்தைக்கு பாடஞ் சொல்லிக் கொடுக்கறத்துக்கு நான் கத்துண்ட இங்கிலிஷ் கிராமர் ரொம்ப உதவியா இருக்கு. நான் பண்டிட கூட எங்கேயாவது வெளில, வாகசல்ல போனா சந்திக்கற வானோட இங்கிலிஷ்ல பயப்படாம பேச முடியறது.

மொத்தத்துல சொல்லப்போனா இங்கிலிஷ்ல பேச முடியலையென்னு கவலைப்படற என்னைப் போல எத் தனியோ பேர்களுக்கு நல்ல முறையல பயிற்சியளிக்கிறது விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்.

ஆங்கிலத்தில் பேச விரும்பும் அனைவரும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறலாம். உடனே தொடர்பு கொண்டு தீங்கனும் பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
தபால் பெட்டி எண்: 4988
9, தலைவர் தெரு,
இ.தகர், சென்னை-600 017.

முன்பெல்லாம் மேனேஜரிடம் ஸ்போன்ல பேசறதுன்னு ரொம்ப பயமா இருக்கும். அவர் இங்கிலிஷ்ல கேக்கற கேள்விக்ெல்லாம் பதில் சொல்லத் தெரியாம முழிச்சண்டு நான் பட்ட கஷ்டத்தை சொல்லி மாளாது.

வேலையை ராஜினாமா பண்ணிட லாமான்னு நான் யோசிச்சண்டு இருந்தப்போ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத் தின் விளம்பரத்தை பார்த்தேன். தபால் மூலமா படிச்சா-அது தேர சொல்லித்தர மாநிரி இருக்கு மான்னு சந்தேகமா இருந்தது.

தற்செயலா ஒரு நாள் என்னுடைய நாதத்தனார் பொன்னு லலிதாவிட்ட இதுபத்தி பேசினாடிருந்தப்போ அவ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் தபால் மூலம் இங்கிலிஷ் பேச கத்துக்கற விஷயம் தெரிஞ்சது. பாடம் எல்லாம் நேரிடையா சொல்லிக் குடுக்கற மாநிரி இருக்கு. ரொம்ப நன்னா புரியறதுன்னு அவ சொன்னு. அவ குடுத்த வதரியத் துல நான் தபால் முறை பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

எனக்கென்று நீ அக்கெனவட்டவட்ட. நான் கேஷியர். அவ்வளவுதான். எனக்கும் முப்பது வயசு. பத்து வயசு போனால் தாப்பது. தாப்பது போனால் எல்லாம் போயிற்று. எதற்கு இடையே விஷப்பரிட்சை? ஊர் வாரியம் விழும் வேதனை? பொல்லாப்பு?"

"சென்மையா கல்யாணம் பண்ணிண்டுட்டானாம்."

"ரெண்டாவதா?"

"ரெண்டா, மூணா தெரியலை. தேத்து கல்யாணம்."

"அடி மகா பாவி."

"கலிகாலம்."

"அவ புள்ளை?"

"இருக்கான்."

"அவனோடவா?"

"வேறெங்கே?"

"புள்ளை மூஞ்சியப் பார்த்தாவது தேமென்று இருக்கக் கூடாதோ?"

"இருக்கலாம். இருக்க முடியலை போயிருக்கு." இருக்க வல்லினமாய்ப் பேசப்படும்.

"அவனுக்கும் ரெண்டாவதா?"

"இல்லை, சிபர்ஸ்ட்."

"யாருடி அது?"

"எவனோ?"

"தெரியுமோன்னோ அவ விடோன்னு?"

"விடோ என்ன விடோ? இதெல்லாம் இப்ப பேச்சே இல்லை. இது கலிகாலம்."

"கூராதோ?"

"கூசலை."

"யவே. எனக்குக் குமட்டறது."

"தீர்க வேற. அவ வேற."

"பொம்மனாட்டிதானோ?"

"இது கலிகாலம். அவ வேலைக்குப் போறா. கேஷியர். தாலாரிசம் சம்பளம். சொத்த விடு. ஒரே புள்ளை. பத்து வயசு. பீக்கல் பிடுங்கல் இயல்லை. ஆட்டோல போறா... வர்றா."

"இலிகாரீல போவானோ?"

"போகலாம்."

"அந்தப் பத்து வயசுப் புள்ளைப் தினைச்சா எனக்குத் தாக்கலையுய்யம்மா. எப்பவும் அம்மா பிண்ணாடியே நின்றுண்டிருக்கும்."

"எப்படி வளர்த்திருக்கா. விழிச்சு கொடு தாண்டாது..."

"இவ தாண்டிட்டானேடி."

"இப்பல்லாம் சுகஜம்."

"எப்பவும் சுகஜம்தான். அரசல் புரலா தடக்கறதுண்டு அங்கங்கே. அப்படி ஒழிந்து குக்கப்படுதோ... இது என்ன கல்யாணக் கூத்து... தாவி கட்டினாணா?"

"நீதிஸ்டர் மேரேஜ்... தானியம் கட்டியிருக்கலாம். யார் பார்த்தா?"

"கப்புடலையா?"

"கப்புடற கல்யாணமா? திபுல் வந்தது."

"நாலு பேர் மூஞ்சிய முழிக்க வேண்டாம்?"

"எதுக்கு முழிக்கணும்? அவ காசு; அவ விடு. இப்ப ஒரு ஆள்."

"நிறையகாரோ?"

"இருக்கு கலீசமா."

"எப்படி?"

"எம். ஐ. சில நாலு லட்சம். ஏற்கெனவே விடு இருக்கு. எனக்கு ஏதாவது கொடுடின்னு கேட்டானாம் மாமிவார்."

"யாரோட மாமிவார்?"

"சென்மையாவோட மாமிவார். எம். ஐ. சில எனக்கு இல்லையான்னு கேட்டா"



தினசரி புழக்கத்தில் இருக்கும் பல எவர்திசுவர் பாத்திரங்கள் தாளடைவில் பாபபாப்பு மங்கிக் காட்சியளிக்கும். இவற்றை வாரத்துக்கு ஒருமுறை விபூதியைக் கொண்டு நன்கு தேய்த்துப் (சுரதில்லாமல் தான்) பாருங்கள். வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் போல் அவை மின்னுவதைப் பார்க்கலாம்.

- ரேவதி ராஜாமணி.

ளாம். என்முனைக்கடிக் கிடையாதுண்டா இவ."

"எப்படி?"

"பாலிகரி அவ பேர்ல இருக்கு."

"புள்ளை சொத்தா அம்மாவுக்குப் பாத்திரத்தை உண்டிட."

"உண்டு. அந்த பாத்திரத்தைவதான் கேட்டா மாமிவார். உனக்கு ஆம்பலடபான் இன்னும் உரிரோடதானே இருக்கான். சாகையபே. சொத்தா தர்றென்னானாம். இவ."

"ஐயோ..."

"தான் கொடுத்த தகையாவது கொடுன்னு கேட்டானாம் மாமிவார்."

"அதையாவது கொடுத்தாளா?"

"தான் தல்லா இருந்தாத் திருப்பிக் கொடுத்துடுவேன். அலுத்துப் போயிட"

டேர். தந்தைக்கு இல்வேண்டியது."

"என்னடி இது?"

"இன்னமும் வீடு புண்ணை பேசும் இருக்கு. அதுவ பங்கு கேட்டா மாலியார். தரணம்."

"ஏனாம்...?"

"எங்க கல்யாணத்துக்குப் பிறகு கட்டின வீடு. உனக்கு உரிமை இல்வேண்டியது."

"என்ன ஆய்வாரம்... பாபயிச்சைவா இது?"

"சொம்பா பாயிண்ட் வேற. இனி எனக்கு என்ன பாதுகாப்பு? எத்தனை இருத் தாய் போதும் எனக்கு? என் புருஷனைத் திருப்பிக் கொடுக்கட்டும். உடவுன். இந்த ஸைலம் சப்ஜூடா ஹர் கேட்டாலும் தரி ரேன். புருஷன் இல்லைன்னு ஆன பிறகு எல்லாம் எனக்கு வேணும். என் புண்ணைக்கு வேணும்."

"சரிவாத்தான் படறது."

"இய்யை, சரியில்லை. மாலியார் என்ன சொல்றான்னா, 'இந்தக் கேஷியர் வேலைபே என் புண்ணையாதானே கொட்டிடுத்து' அவன் செத்துப் போய், அதுக்கு இரக்கப்பட்டு அவன் கம்பெனி உனக்குக் கொடுத்த வேலையாதானே இது? அவன் வீடு, அவனாவே வந்த வேலை, அவன் போட்ட தகை, தவிர என். ஐ. சி. கார்டம் எடுத்துக்கறியே? கொஞ்சமாவது எனக்குக் கொட்டென்'னதொ."

"கொடுக்கலாம்தான்."

"தரணம். உனக்குப் புருஷன் இருக்கான். உன் புருஷனுக்குப் பெண்ணை வரது. வீடு வாசல் இருக்கு. குடித்தன வாடகை வரது. இன்னும் என்ன காசு? ரோத்துக்கு இய்யைவன்னா பங்கு கவுக்கலாம். வெணும கொடு, கொடுக்கனா... உனக்குப் புருஷன் செல்வியிடி. எனக்கு இனிமே காசாதானே

லண்டனைச் சேர்ந்த மார்ச்செட் ஸ்டால் என்ற பெண் கூர் விபத்தில் தீண்டி மயக்க நிலையில் இருந்தான். அவளுடைய கணவன் மார்ச்செட்டின் ஒன்பது மாத மகனின் குரலை கேட்ப ரீக் கார்டர் செய்து நினைவிழந்த மனை யியின் அருகில் ஒலிபெய்யாதும் மார்ச்செட் முழு நினைவு பெற்றா னாம்.

- கனகா சென்னை குத்து.



செல்வியிடி? ஏன் உனக்கு என் லுக்கம் புரிய வைத்து கேட்டாலாம்."

"எப்படி செத்தானாம் சொம்பா ஆம் படைவான்?"

"வந்தனா? ஹார்ட் அட்டாக்."

"சின்ன வயசுதானேயு?"

"ஆமாம்."

"எப்படி. கேட்ட பழக்கமா?"

"அதென்னாபிச்சை. பிரதிக் கோணாது. மனதில் வரக்க கல்யாணம் பண்ணிட்டா. ஏதோ தாது வருஷம் தாய்தித்து."

"துபேச... நிஜமாயா?"

"சொம்பா அப்படிச் சொல்றா. சந்தே ப்படறா. அந்தக் கோயம்தான் மாலியார், மனட்டுப் பொன் சண்டைவா..."

"இப்ப என்ன ஆகும்?"

"எது?"

"கல்யாணம்னு தெரிஞ்சா?"

"மாலியாரோட சங்காத்தமே இல் லையே பங்கு தர மாட்டென்னதும் என் றுஞ்சிய வே முழிக்காதே. நீ தல்லா இருக்க மாட்டே. சீதில திப்பே... சிரிப்பாச் சிரிக்கப் போறே, பாருன்னு சாபம் விட்டா னாம் மாலியார்."

"இது லேகாலம். பத்தினி சாபம் பவிச் குமா? பவிக்காது. சொம்பா தல்லாத் தானே இருக்கா?"

"என்னவோ ஒரே குழப்பமா இருக்கு. யார் தல்வா, யார் கெட்டவான்னு தெரி யலை. எல்லாம் சரிந்து தொன்றது. தப் புன்னும் படறது. புரியலையும்மா. தான் இணம்பிறேன்."

"சரி."

"ஒன்னு கேட்கணும். வரதன் சொம்ப வானை எப்படி வச்சையிருந்தான்?"

"தகைவ. அவன் வளர்த்து விட்டுத்தான் இப்படி உலுத்துட்டா. ஒன்னும் தெரியாத வந்த பொண்ணா இவ? இதைப் படி. அகதக் கத்துக்கோ. இதைப் பார். அகதத் தெரிஞ்சுக்கோ'ன்னு தாய்கு, தாய்குன்னு தாய்தித் தடெர்னு போட்டுட்டு போயிட்டான்."

"பாவம்... பாவம்..."

"யாரு?"

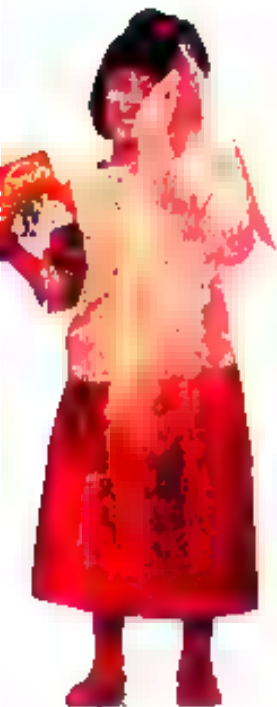
"எல்லாரும்தான்."

"சொம்பா மனக்கூடுவோயே யாரோ இரண்டு பெண்கள் அவன் வீடு வாரையேசி, வம்பாத்து கைவந்து போனார்கள்.

படிதில் பிண்ணை உட்கார்த்து காயிக்கல் படித்துக் கொண்டிருந்தான். சொம்பா கையப் பார்த்து எழுந்தான். சிரித்தான். 'அம்மா' என்று கட்டிக் கொண்டான்.

சொம்பா அவன் தனையைக் கோதி னான்.

(தொடரும்)



1. **பெரிய அளவு** - பெரிய அளவு
 2. **பெரிய அளவு** - பெரிய அளவு
 3. **பெரிய அளவு** - பெரிய அளவு

14-0294 A. E. JAMES 54856 1 pm

இம்மாக இல்லக்காசி



எங்கள் ஊர் இருசிலி திவ்வா. துறைவர்
வட்டம், புத்தனாம்பட்டி. இங்கு அதிகமாக
புன்செய் பயிர்கள் விளையும்.

ஆகவே அங்கு இருப்பவர்கள் அரிசி
சாத்ததுடன், எம்புச் சோறு, வரகு சோறு,
சோள சோறு இவற்றையும் உண்பார்கள்.
இவற்றில் கூழ் விண்டி முதல் நான் இரவில்,
நீராகாரத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து புதித
தும் மறுநாள் காலை ஆகாரமாக பயன்
படுத்துவார்கள். இது மிகவும் போஷாக் கா
வை. இந்த வெயில் காலத்தில் கேப்பை
கூழ் உடம்பிற்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடி
யது.

எங்கள் ஊரில் கெழ்வரகுவில் கேப்பை
கூழ், புட்டு, முறுக்கு இவை பிரபலமானது
ஆகும்.

தேவையான பொருட்கள்
எம்பு - 200 கிராம்,
கெழ்வரகு - 200 கிராம்,
சோளம் - 200 கிராம்,
பயத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
வெல்லம் - 200 கிராம்,
தேய்காய் துருவல் - அரை
லூடி, (கிறிபது),
பால் - 100 மி.லி.,
தெய் - 3 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 4,
நிலக்கடலை - 1 கைப்பிடி அளவு,
செஞ்ஞாறு:

எம்பு, கெழ்வரகு, சோளம் இவற்றைக்
கொட்டி கல் அரித்து, கத்தம் செய்து, தண்
னீரில் (தனித்தனியாக) மூன்று மணி நேரம்
ஊறவைக்க வேண்டும். பின்பு நீரை
வடித்து, நிழலியேயே உலர்த்தி, மூன்றா
யும், தனித்தனியாக பொரிவும் வரை (கருகி
விடாமல்) வறுத்து, மிக்ஸரில் சுத்தாக
அரைத்து, நடுத்தர துளையுள்ள சல்லு கூட
லில் சாதித்து, கப்பிசை மீண்டும் மிக்ஸரில்
போட்டு அரைத்து, சலித்து வரும் கப்பி
சைத் தனியாக வைக்கவும். இதைப் புட்டு
செய்வதற்கு, உபயோகப்படுத்த வேண்
டாம்.

சலித்து எடுத்த, அந்த மூன்று மானாவும்,
ஒன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள
வேண்டும்.

பின்பு பயத்தம் பருப்பை, நீரில் கிறிது
நேரம் ஊறவைத்து, மிக்ஸரில் நீர் விடா
மல், விழுதாக அரைத்து எடுத்து, அந்த
மூன்று தானிய மாவில் பயத்தம் பருப்பு
விழுதைப் போட்டு, போதிய அளவு உப்புச்
சேர்த்து, பால் தெளித்து தேய்காய் போட்டு
(பிடித்தால் பிடிபட வேண்டும்) பக்குவமா
கக் கிடை, இட்லி கொப்பளரையில், இட்லி
தட்டை போட்டு, அதன் மேல் இந்த மாவைக்
கவையவை, துணிசில் ஊசாக முடித்து
வைத்து, தீளையில், சுமார் முக்கால் மணி
நேரம் வெகவைக்க வேண்டும். வெத்த
வுடன் தாம்பாளத்தில் கொட்டி, குட்டுடன்,
வெல்லம் பொடிபாக்கியது, பொடித்த
ஏலக்காய், வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கட
லைப் பருப்பு, தெய் இவற்றைப் போட்டு,
கிடைக் கொடுத்து சாப்பிட வேண்டும். இது
மிகவும் சத்துள்ளது ஆகும்.

காக்சோ கார்புட்டு:

தேவையான பொருட்கள்

மேலே சொன்ன இடவி பாணையில்
வேகவைத்து எடுத்து உதிர்த்த மாவு,
பச்சைப் பட்டாணி (முளைக்கடிவது),
பச்சை முழு பவறு (முளைக்கடிவது),
கேரட், பீட்டூட், உருளை - ஒவ்வொன்றும்
பெரிதாக ஒன்று.

முட்டை கோக துருவியது - 2 கைப்பிடி
அளவு,

சின்ன வெங்காயம் - 1 கைப்பிடி பொடி
யாக்கியது,

தெய்காய்த் துருவல் - அரை மூடி (சிறி
யது),

பச்சை மிளகாய் - 25 கிராம், (அவரவர்
சாரத்திற்குத் தகுந்தபடி),

இஞ்சி - 1 சில துண்டு.

கொத்தமல்லித் தழை - 1 கைப்பிடி அளவு
பொடியாக்கியது,

முந்திரி (அ) வேர்க்கடலை - 1 கைப்பிடி
அளவு,

எலுமிச்சம்பழம் - சிறியது 1,

தாசிக்க தேவையான எண்ணெய், கடுகு,
உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை 1 ஆர்க்கு
பெரும்புற:

முளைக்கடிவ பச்சை பட்டாணி, பச்சை
பவறு, காய்கறிகள் துருவியது இவற்றுடன்
தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சிறித
ளவு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேகவைத்து
எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் அலையாண பாத்திரத்தை
வைத்து அதில் தண்ணெண்ணெய் மூன்று
ஃபுன் ஊற்றி, அரிசி அரிசியாக நறுக்கிய
இஞ்சியைப் போட்டு, அது வதங்கியதும்,
கடுகு, உ. பருப்பு பொடியாக்கிய வெங்கா
யம், கறிவேப்பிலை, வேர்க்கடலை (அ)
முந்திரி பருப்பு இவற்றையும், பச்சை மிள
காய் நுனியை மட்டும் இரண்டாகப் பிரித்து
எண்ணெயில் போட்டு வதக்க வேண்டும்.

நன்றாக வதங்கியதும், அதில் வேக
வைத்து எடுத்த பவறு, பட்டாணி, காய்கறி
செவ்வெண்வ அதில் கொட்டி கிளறி
கொடுத்து நீர் கண்டியதும், இடவி பாணை
யில் நீராவியில் வேகவைத்து எடுத்த, உதிரி
யாக்கப்பட்ட மாவை அதில் போட்டு, 2
அவ்வது 3 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து
நன்கு கிளறி கொடுக்க வேண்டும். பின்பு
இறக்கி வைத்து, அதில் தேய்காய் மூ,
கொத்தமல்லி தழை, தெய் மூன்று ஃபுன்
ஊற்றி, மீண்டும் நன்றாக சேர்மானம் ஆகும்
படி கிளறிக் கொடுத்து, பறிமாறும் போது,
பிடித்தாய் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழித்து
விட்டு சாப்பிடவும். எலுமிச்சம்பழச் சாறு
பிழிபாணையும் சாப்பிடலாம்.

இது மிகவும் மாறுபட்ட ஓர் செவ்வெண்வ



இருக்கும். இதன் மணமே நம்மை சாப்
பிடத் துண்டும்.

-- கஸ்தூரி ஜெயபராவல்,
செதம்பரம்.

இரண்டாம் பரிசு:
பால் இட்லி

தேவையான பொருட்கள்:
பால் - 2 லிட்டர்,
இட்லி மாவு - 2 கப் (இட்லி
செய்ய அரைத்த மாவு),
காராமணி - 1 கப்,
பவறு - 1 கப்,
தேய்காய்த் துருவல் - 1 கப்,

வெல்லத் தான் - 1 கப்
(அவரவர்களைவக்கேற்ப
கட்டியப் போடலாம்);
ஏலக்காய் - 5,
தெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
செர்ரி பழத் தூள் - 50 கிராம்,
செஸ்ரூண்டா

காராமணி, பவறு இரண்டையும் தனித்
தனிவாக வாணலியில் வேளாக வறுத்து, அத்
துடன் நீர் சேர்த்து குக்கரில் வேகவிடவும்.
குறைந்து வெந்த பருப்படன், தேங்காய்த்
துருவல், முக்காய் கப் வெல்லம் சேர்த்து
(தேவைக்கு ஏற்ப வெல்வத்தைக் கூட்டிக்
கொள்ளலாம்) கெட்டியாக அரைத்துக்
கொள்ளவும்.

வாணலியில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன்
தெய் விட்டு அரைத்த கலவையைப்
போட்டு கருவக் கிளறி, பூரணமாக எடுத்
துக் கொள்ளவும். சற்று ஆறியபின் எது
யிச்சம்பழ அளவு உருண்டைகளாக செய்து
தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் இட்லி குக்கரை வைத்து நீர்



எங்கள் வீட்டில் காலாவதியாகி
விட்ட ஆயினட்மென்ட் டியூப்களைச்
சேர்த்து வைத்திருக்கிறேன். என் கண
வரின் ஷரிகளுக்குத் தினமும்
இவற்றிலிருந்து சிறிது ஆயினட்
மென்டை வெளியில் எடுத்துப் பாலிஷ்
போல உபயோகிக்கிறேன். மெழுகுக்
கலவை இருப்பதால், அசல் ஷரி
பாலிஷ் போடது போல இருக்கிறது.
என் கணவரின் அலுவலகத்தில் "இந்த
பாலிஷ் எங்கே சார் போட்டீர்கள்?
கல்யாண ஷரி போல பளபளக்கி
றதே!" என்று விசய்ப்படன் கேட்பார்க
ளாம். வீட்டுக்கு வந்த என் கணவர்
எனக்குப் புகழாரம் சூட்டியது மட்டு
மல்ல. வித்தியாசமான முறையில் ஷரி
பாலிஷ் போடதற்குப் பரிசாக ஒரு
முத்து மாணலையும் தந்தார்..
- ரேவதி சாஜாமணி.

விட்டு ஒரு செய்வவும். இட்லி தட்டில்
குழியில் அரைக் கரண்டி இட்லி மாஸை
விட்டு குழி முழுவதுமாக பரப்பவும். ஒரு
பூரண உருண்டையை எடுத்து உள்ளங்
கையில் நடுவே வைத்து வேளாக அழுக்கி
இட்லிக் குழியில் இட்ட மாவின் மேல்
வைத்து அதன் மேல் அரைக் கரண்டி இட்லி
மாஸை ஊற்றி பூரணத்தை மூடவும். இதே
மாதிரி எல்லாக் குழிகளையும் நிரப்பி
ஆவியில் பதிகைத்து நிமிடம் வேகவிட
வும்.

ஆறிய பின் பூரண இட்லிகளை எடுத்து
பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு லிட்டர் பாவைத் தண்ணீர் விடாமல்
காய்ச்சி அத்துடன் கால் கப் வெல்வத்துடன்
(தேவைக்கேற்ப வெல்லத்தைக் கூட்டிக்
கொள்ளலாம்) சேர்த்து கெட்டியாகக் கூழ்
போல் காய்ச்சி, ஏலக்காய் பொடி போட்டு
இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

இட்லிகளைச் சாப்பிட கொடுக்கும்
முன்பாக ஒரு தட்டில் இரண்டு இட்லிக
ளைப் போட்டு, அதன் மேல் சூடாகக்
காய்ச்சி இறக்கி வைத்துள்ள பால் தான்கு
கரண்டி விட்டு அத்துடன் சொரித் துண்டம்
களைதுலிக் கொடுக்கவும்.

- கிரீஜா வைத்தியநாதன்,
பெங்களூர் - 2.

மூன்றாம் பரிசு:
அவலக்கி கசனா

தேவையான பொருட்கள்:
கெட்டி அவல் - 1 கப்,
கொப்பரைத் துருவல் - 50 கிராம்,
வற்றல் மிளகாய் - 2,
மிளகு - 4,
எண்ணெய் - 1 கல்பூன்,
தனியா - 1 கல்பூன்,
வெந்தயம் - கால் கல்பூன்,
பொட்டுக் கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வறுத்த வேர்க்கடலை (தோல்
தீக்கி), - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு, பெருங்காயம் - தேவை
யான அளவு.

கலவைக்கு:

வெந்தயம் - 1 கல்பூன்,
பச்சைப் பவறு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
காபூலிசென்லா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கோதுமை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சைநிலக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 1 (பெரியது),
கொத்துமல்லி - 1 சிறிய கட்டு,
தேங்காய்த் துருவல் - அரை கப்.

பட்டர்ஃபிளை மிக்ஸரில் அப்படி என்ன தனிச்சிறப்பு ?

40 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
சாதனங்கள் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டு ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல் குக்லர், ஸ்டீல், ஹட்டர் ஹீட்டர், ஃபிளாஸ்க்
ஆகியவற்றை வழங்கிய பட்டர்ஃபிளை
உங்களுக்கு அளிப்பது புதிய
மிக்ஸர்-கிராண்டர்.

பட்டர்ஃபிளை சிறப்பு அம்சங்கள் :

- நெறுவி கழட்டி மோட்டார்-தொடர்ந்து 50 நிமிடம் ஓடும்.
- மூன்று பிரத்தியேக ஜாடிகள்-24 கேஜு சேலம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
- ஈதல் - டென்ஷன் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிளேடுகள் - அதி உறுதி, எளிதில் மழுங்காத கூர்மை
- ஸ்பெஷல் கிரேடு ஸைலன் டைர-எளிதில்
தேயாது, உடையாது, மோட்டார் ஓடும் போதும்
ஜாடியை நிறுத்தப் பற்றிக் கொள்ளும்
- சஸ்பெண்ட்டு மோட்டார் அமைப்பு-மோட்டார்
அதிர்வு இல்லாமல் இயங்கும்
- ஸமக்ரோ பாலன்ஸ் செய்த ஜோட்டர்-மோட்டார்
செய்தம் இல்லாமல் சீராக இயங்கும்.
- ஆட்டோமாதிக் ஒவ்லோடு கட ஆஃப் வசதி
மோட்டாருக்குப் பாதுகாப்பு
- வேகவம் ரப்பர் ஷா-மிக்ஸர் இயங்கும் போது
ஆடாமல் நில்லி நிறுத்தும்.
- ஃபுட் ப்ராசஸர் இணைப்புகள்-வேண்டுமானால்
கிடைக்கும்.



தயாரிப்பாளர்கள் :

காத்திமதி அய்யாங்கன்ஸஸ் லிமிடெட்,
272, அண்ணா சாலை, சென்னை -600 018
போன் : 45 41 ■ 45 53 42, 45 ■ 22, 45 83 75.

எங்கள் பிரபலமான கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

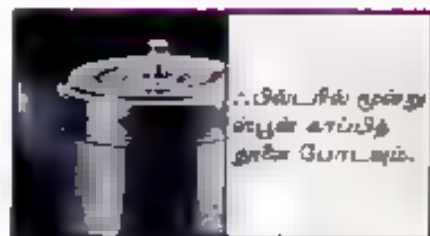


பட்டர்ஃபிளை

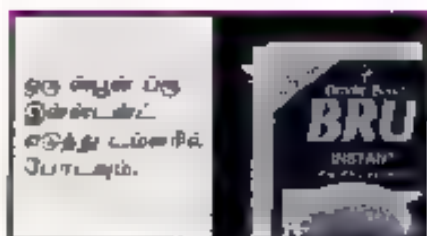
மிக்ஸர் கிராண்டர்

குறையாத திறன் அழியாத தரம்.

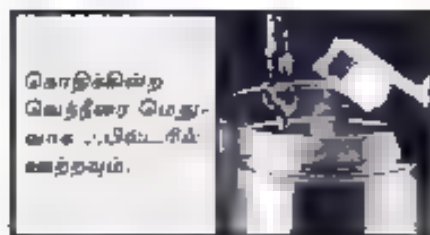
..பில்டர் காப்பியின் சுவை... நிமிடங்களிலா அல்லது உடனடியாகவா?



..பில்டரில் மூன்று
மூல்கள் காப்பித்
தூளை போடவும்.



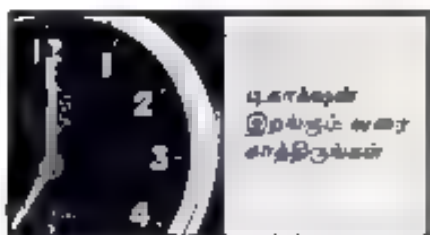
ஒரு மூல்கள் மூன்று
இன்ஸ்டன்ட்
கொத்து டம்ளரில்
போடவும்.



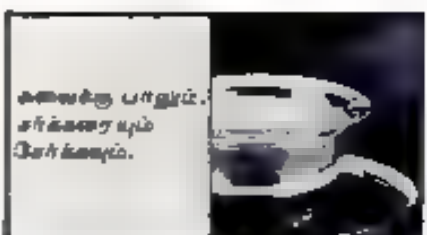
கொதிக்கின்ற
வெந்தனை மெது-
வாக ..பில்டரில்
ஊற்றவும்.



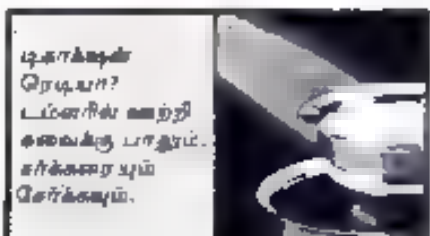
தூடான வெந்தனில்
ஊற்றவும்.



புகாக்கஷன்
இறங்கும் ஈரை
சாத்திடுங்கள்



களைக்கு பாதும்.
சர்க்கரை யும்
சேர்க்கவும்.



புகாக்கஷன்
ரெடியா?
டம்ளரில் ஊற்றி
களைக்கு பாதும்.
சர்க்கரை யும்
சேர்க்கவும்.



ஆமாம்! ..பில்டர் காப்பியின் அருமையான சுவை

ஆமாம்! ..பில்டர் காப்பியின் அருமையான சுவை

புது

இது ..பில்டர் காப்பியைப் போலவே உடனடியாகவோ
வெறும் மூல்களோ, மூன்று மூல்களோ, சர்க்கரை யோ

© 1999 Bru India Pvt. Ltd. All Rights Reserved



உடனடியாகவோ
மூன்று மூல்கள்
வெறும் மூல்களோ
சர்க்கரை யோ

என்னெனப் - 3 பேயின் ஸ்பூன்,
கடுகு, கறிவேப்பிலை - சிறிது,
புளி - 1 நெல்லிக்காய் அளவு,
வெங்காயம் - 1 தெல்லிக்காய் அளவு.
செய்முறை:

முதலில் வாணலியில் என்னெனப் விட்டு,
காய்த்ததும் வற்றும் மிளகாய், தனியா,
வெந்தயம், மிளகு, பெருங்காயம், என்னு
இவற்றை வறுக்கவும். அத்துடன் அவல்,
கொப்பரைத் துருவல், உப்பு, வேர்க்
கடலை, பொட்டுக்கடலை சேர்த்து மிக்கரி
தல் ரகவ போல் பொடி செய்து கொள்
ளவும்.

வெந்தயம், கோதுமை, சன்னா, பச்சைப்
பயறு, பச்சை நயக்கடலை இவைகளை
ஒரு தான் முழுதும் தண்ணீரில் ஊறவைத்து
மறுதான் துணியில் கட்டித் தொங்க
விட்டால், மறுநாள் அழகாக, நீளமாக
முளை விட்டிருக்கும். இத்துடன் பொடி
செய்த உப்பு, பொடிதான் அரிந்த தக்காளி,
வெங்காயம், கொத்துமல்லி, தேங்காய்த்
துருவல் சேர்க்கவும்.

பொடி செய் அவல் கலவையில் தினைக்
கும் பெத்தீர் விட்டு மூடவும். வாணலியில்
என்னெனப் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை
தாளித்து, புளி கரைத்து விடவும். வெங்காயம்
சேர்க்கவும். மூடி வைத்த அவலைக் கொட்
டிப் புரட்டி எடுக்கவும்.

ஒரு தட்டில் அவல் இளநீரகைப்
போட்டு, தாளியக் கலவையையும் சேர்த்து
சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பம்பாய் போன்ற
நகரங்களில் பிரபலமான பேல் பூரி, பாணி
பூரியை போல் ருசியாக இருக்கும்.
தொட்டுக் கொள்ள சாஸ்ப் அருமை.

- ராதா மருங்குமூர்த்தி, பெங்களூர் - 56.

**ஆறுதல் பரிசு
மசாலா கத்தரிக்காய்:**

தேவையான பொருட்கள்:
சிறிய கத்தரிக்காய் - காய் இயோ,
கத்தமாகிவ வெள்ளை எள் - 50 கிராம்,
கொப்பரைத் தேங்காய் - அரை மூடி,
மிளகாய்த் தூள் - 2 பேயின் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - அரை மல்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
புளி - சிறிய எலுமிச்சம் பழ அளவு,
என்னெனப் - தேவையான அளவு,
தனியா மசாலாப் பொடி - அரை
பேயின் ஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 1 பெரியது,
இலவங்கம் - 2,
பட்டை - 2,
ஏலக்காய் - 2,



'அதிரசம் ஏ-ஒன்' என்று புகழ்ந்து
தள்ளிவைக்க என் நாத்தனார். நான்
சாப்பிடக் கொடுத்தே அப்பம். பின்
சாப்படி அப்பம் அதிரசமாக ருசித்தது?
இப்பல்லாம் கேஷன் அரிசியில்
ஏராளமாக நொய் அரிசியும், நெல்
லும் தானே கிடைக்கிறது! இந்த நெய்
அரிசியில் ஒரு ஆழாக்கை ஜலம்
விட்டு, ஒரு மணி அவகாசம் ஊற
விடுங்கள். பின் வெல்லத்தைத் தூள்
செய்து ஒரு ஆழாக்கு எடுத்து வை
யுங்கள்.

மிக்ஸரில் ஊறின நொய் அரிசியை
ஜலம் மல்லாமல் போட்டு ஒரு நிமிடம்
ஒட விடுங்கள். பின் வெல்லத் தூளை
யும், மூன்று ஏலக்காய்களையும் அத்
துடன் போட்டு மேலும் இரண்டு நிமி
டம் அரைக்கவும். ரகவ பதத்தில்
மாலை அள்ளி எடுங்கள். என்னெனப்
காய்த்தவுடன் சிறிய கரண்டியால் சற்று
பரவலாக மாலை விட்டு, அப்பம் தயா
ரிக்கவும். இதுவே அதிரசமாகக் காட்சி
தந்து, அதிருசையாக ருசிக்கும். தேங்
காய் இருந்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ள
லாம்.

- திருமதி. தேவனாதன்.

**பச்சை மிளகாய் - 2,
கறிவேப்பிலை, கொத்து
மல்லி - கொஞ்சம்.
இஞ்சி, பூண்டு மசாலா - அரை பேயின்
ஸ்பூன் (1" இஞ்சி 5 அல்லது 2 பல் பூண்டு
பச்சையாக அரைக்கவும்).**

செய்முறை

முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் போட்டு
சிறிது வறுத்து எடுக்கவும். பின் கொப்ப
ரைத் தேங்காயை 2 செகண்ட் தீயில் கான்
பித்து சிறிய, சிறியதாக நறுக்கவும்.
மிக்ஸரில் எள், கொ. தேங்காய், மிளகாய்த்
தூள், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, தனியா
பொடியைப் போட்டு தீர் விட்டு பேஸ்ட்
மாநிரி அரைத்துக் கொள்ளவும். கத்தரிக்காய்

காய் காம்பைக் கொஞ்சம் தறுக்கி விட்டு அதை 8 பாகங்களாக தறுக்கவும். (முழுவதும் தறுக்கக் கூடாது. பாவாடை இருந்தாய் துண்டு ஆகாது) அரைத்த மசாலாவை அதில் போட்டு நிரப்பவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்த பின்னர், தறுக்கிய வெங்காயம், கிராம்பு, ஈலக்காய், பட்டை, இஞ்சி, பூண்டு மசாலா, தறுக்கிய மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட வேண்டும். வெங்காயம் வதக்கியவுடன் மசாலா நிரப்பிய கத்திரிக் கரையை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போடவும். காயை மெல்லிய தீயில் செய்யவும். 2 கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். கரைத்து வைத்த புளி ஜலத்தை சேர்க்கவும். கத்திரிக்காய் நன்கு வேகும் வரை வைக்கவும். (பிரஷர்பேனில் ஒரு

வீசில் வரும் வரை வைக்கவும்). இறக்கு கையில் கொத்துமல்லி தூவவும். இது சாத்துடன் வைத்து சாப்பிடலாம். அல்லது சப்பாந்திக்குத் தொட்டு கொள்ளலாம்.

- தோராமக்கந்திரன், ஹைதராபாத் டி.

ஆவதில் பரிசு :
ஆரஞ்சு பழத் தோல் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

கமலா ஆரஞ்சுப் பழத் தோல் (பொடிப் பொடியாய் தறுக்கி) - 1 கப், புளி - ஒரு சிறு தெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய் வற்றல் - 8, பச்சை மிளகாய் - 2, கடலைப் பருப்பு - 1 ல்பூன், நல்வெண்ணெய் - 3 ல்பூன், கடுகு - அரை ல்பூன்,

வெந்தயம் - அரை ல்பூன், சர்க்கரை - 1 ல்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, செழுக்காறு

அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டு எண்ணெயை ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, வெந்தயம், கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், கிறிய பச்சை மிளகாய் இவற்றைப் போடவும். கடுகு வெடித்ததும் பருப்பு பொன் சிறுமானதும் ஆரஞ்சுப் பழத் தோலிற் துண்டங்களைப் போட்டு வதக்கவும். நன்கு வதக்கியதும் கெட்டியாகக் கரைத்து வைத்துள்ள புளியைச் சேர்க்கவும். உப்புப் போட்டு, நன்கு கொடுக்க விடவும். ஒரு ல்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துத் தேவையானால் மாவு கரைத்துக் கொட்டவும். மிகுந்த சத்துள்ள உணவு இது.

- நேறமா, சென்னை - 1.

மனவக் கோட்டை - மர்மம்

- வி. ர. வசந்தன்

- ★ அடுத்ததை எதிர்பார்க்க வைக்கும் அருமையான நிகழ்ச்சிகள்!
- ★ புதிய புதிய மர்மங்கள்! புதிதான திருப்பங்கள்!
- ★ சிறுவர்களை என்றாலும் பெரியவர்களையும் மகிழ வைக்கும் புதுமையான தொடர்கதை!



கோகுலம்

ஜூன்

இதழில் ஆரம்பமாகிறது



குறைந்த நேரத்தில் நிறைந்த சுவை!

கிவ்யா

இன்ஸ்டன்ட் மிக்ஸ்

● சலிபமான முறை ● சுத்தமான தயாரிப்பு
● உகந்தமான பாக்டீரியாக்ரூகரில்
சுவைமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மணமும்,
சுவையும் கொண்ட பொருட்கள் அடங்கியது.

கிவ்யா

இன்ஸ்டன்ட் மிக்ஸ் வகைகள்:

இட்லி / ரவை இட்லி / தேரை
குவேப ஜூஸ் / வடை / பிலிபேசாபாத்
வாங்கிபாத் / புளிவோதரை
மற்றும் ● ஸாம்பார் பொடி ● ரசப்பொடி
● கரம் மசாலா



HANDY INSTANT FOODS
7, Chakrapani Street,
Madras 600 033.

நொடியில் சுவை-
அளிப்பது
கிவ்யா



இதமான கார்த்து உடனடித் தழுவி
கிரிச்சு வைத்தது. இன்ன காலைய நேரத்தின்
கதிரவனின் வெய்மை உடனடித் தடவிய
வை. பெய்சில் நீர் நிரம்பி வழிந்தது. கதர்
லும் இருக்கும் மரங்கள் பூத்துக் குலுங்கி
ரம்பமான குழந்தைகளை உண்டு பண்
னின.

இதையெல்லாம் அனுபவித்தது ஒரு
காலம். இப்போதெல்லாம் வண்ணாபும்,
சிவாபும் வாக்கில் பொலவையே நிறுத்தி
விட்டிருந்தனர். முன்பெல்லாம் காலையில்
தூத்து மணிக்கெல்லாம் எழுத்து வேக்கைச்
சுற்றி வாக்கில் போய் விட்டு விடு திரும்பி
தூடாக ஒரு உப் உ சாப்பிடாமல் வேறு
வேலை எதுவும் ஆரம்பிக்கவே மாட்டாள்
வண்ணா.

ஆனால் இப்போதோ தினையமைபே
வேறு. அது பிறத்தலிருந்து அவனைக்
கவனிக்கவே பொழுது சரியாக இருந்தது.
குழந்தைக்கு நாய்க்கில் மாற்றி, பால்
கொடுத்து, தூங்கப் பண்ணி, பிறகு குளிப்
பாட்டி, பின்னர் சீப்பாக்கல் கொடுத்து
விளையாட விட்டு, தன் வேலைகளைக் கவ
னித்து, திரும்பவும் குழந்தையைத் தூங்கப்
பண்ணி, பால் கொடுத்து என்று சுக்கரம்
போவ திரும்பத் திரும்ப செய்து கொண்
டேயிருந்ததில் பொழுது போதவே
இவ்வை எப்பது திரும்.

சிவாபும் வேலையில் பிரமோஷன்
வேண்டி மேலே படிக்க ஆரம்பித்தி
ருந்தான். மாணைக் கல்லூரியில் சேர்ந்து
னம். பி. ஏ. படிக்க ஆரம்பித்திருந்தான்.
அதனால் அலுவலக வேலை, கல்லூரிக்குப்
போவது, இரவு வெகு நேரம் வரை கண்



விழித்துப் படிப்பது என்று ரொம்ப சரியாக
இருந்தது.

தாம்பத்தியத்தின் தெருக்கம், உல்லாசம்,
இன்னம் விளையாட்டுக்கள், கிரிப்பு எங்
வாமே குறைந்திருந்தன என்றுதான்
சொல்ல வேண்டும். இயத்திரம் போல
வாழ்க்கை நடத்து கொண்டிருந்தது என்றா
லும், ஏதோ ஒரு எதிர்பார்ப்பு, முன்
னேற்றம் குறித்துத்தான் வாழ்க்கை ஓடிச்
கொண்டிருந்தது.

"எனக்கும் உங்களைப் போல படிக்க
வேண்டும் என்று ரொம்ப ஆசையாக இருக்
கிறதே..." என்று கெத்தினாள் வண்ணா.

ஒரு
சாதாரண
ஆம்பத்
தலைவர்

புவனா நடராஜன்



"இப்ப இந்த நிலைமையில் நீ எப்படி படிக்க முடியும்? அனுகூலத்தை எவனிக்க, வீட்டு வேலைகளுக்கே உன் நேரம் சரிவாகப் போய் விடுகிறதே. இப்ப படிக்க என்ன பண்ணப் போறே வனஜா?" என் னாள் சிவா.

தன்றாகக் கீர்த்தனை வரைக் கற்றுக் கொண்டிருந்த பாட்டு திருமணத்திற்குப் பிறகு நின்று போகிறது. பிராக்டிஸ் பண்ணவே நேரமில்லைய. தனியாக நான் மட்டும் கருநிப் பெட்டி வைத்துக் கொண்டு பாடுவது என்பது என வராமல் போகிறது. முன்பெல்லாம் வனஜாவும், தீவாவும் சேர்ந்துதான் பாடுவார்கள்.

எத்தனையோ என வேலைகள், பதிக், பொம்மை செய்வது ஆர்ட்டிபிசியல் போன்ஸாய், டிசைன் பெயிண்டிங் இன னும் எத்தனையோ கற்றுக் கொண்டான்.

அம்மாவும் பெண்கள் செட்டிக்காரிக ளாய், சைல விஷயங்களும் தெரிந்தவர்க ளாக இருக்க வேண்டும் என்று பணத்தைப் பணம் என்று பாராமல் செலவழிக்கத்தான் செய்தான்.

பி. காம்., இரண்டாவது ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, ரொம்ப நல்ல வன். ஜாதகம் ரொம்ப விசேஷமாகப்

பொருத்தியிருக்கிறதென்று விவாடிடல் திருமணம் முடித்து விட்டார்கள். இப்போது கற்றுக் கொண்ட சைல கலைகளும் நின்று போய் விட்டன.

ஆர்ட்டிபிசியல் போன்ஸாய் திரும்பவும். செயல் வேண்டும் என்ற ஆசைதான். ஆனால் அதற்கான சாமான்கள் வாங்கிக் கேலித்து மத்தியானம் உட்கார்ந்து, ஐப்பா னிய க்வேபுடன் கம்பனைல் கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக லைட்டாபிக் காயக் காய, மரக்கிணைகளில் மொதுளம் பழம், செரி, பனவார்ஸ் தொங்குமிறார் போல செயல், பதினாறுதக நாடகனாவது ஆகுமே. எங்கே நேரம் இருக்கு?

விட்டுக் காசியம், அணுக்குட்டி, சிவாலிங் தம்பர்கள், அவர் பிரமோதனுக்காக படிப்பு என்று படிக்கும் போது செவ்வம் உதவி என்று பொழுது ஒடிப் போய் விடுகிறது. அவன் எங்கே, எப்போது படிப்பது, எவ்வெதையாகச் செய்வது, அவன் படித்து என்னாக வேண்டும். அவன் படித்தாவது மேயே பவன் உண்டு. அவன் படிக்க என்று உட்கார்த்து விட்டால் விட்டு வேலைகள், குழந்தைகளைக் கவனிக்க என்று சிவாவத்து உதவி செய்யப் போகிறானா என்று இரண்டு பேரும், படித்து, இரண்டு பேரும் வேலைக்குப் போவது அவசியமும் இல்லாமலே, நேரமும் இல்லை.

இவர்களுக்குள் எதிர்க்க அணுபவிக்கக் கூட நேரம் இல்லாமலே, வேக் பக்கம் ஒத்தவரையுப் பாசுவியம் சிவாவதுடன் இணைந்து இணைந்து நடத்து கண்ட கை இனி வருமா? மாரி, ஏப்ரலில் வேக்கைக் கற்றி மரங்கள் பூத்துக் குழுவும் அழகைக் கண்டு எத்தனை தானாதிரு.

இதன் காலம் கிறிஸ்து, மர இவை கவிட்டபே புகுத்து செய்யும் வர்ணாமை, ஏரிலின் தீரிக் மிக மிக மென்மையாக புகுத்து வினையாடி வர்ணைக் கோலம்

போடும் காந்து, உதவருபவளின் சிவப்பு, ஏரிக் கையாறின் தின்று காயத்தி ஐயம் சொல்லும் முறியவர்கள், இந்த மாரிநி குழந்தைகளை மறந்தே போனார் வண்தா என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

அணுக்குட்டி க்குலுக்குப் போக ஆரம்பித்து விட்டால் பிரதா வேண்டுமானால் படிக்கலாம். கரம்பாண்டன்ஸ் கோர்ஸு தான் பண்ணலாம். முடிக்காமல் விட்டிருந்த கைசெ வகுத்ததை இனி கண்தா ரிக்குப் போய் முடிப்பது என்பது நடக்காத கதைதான்.

அணுக்குட்டியின் ஆண்டு திறவுக்குப் பின்னர் சிவாலிங் பெற்றோர் அவர்களுடனேயே வந்து தங்கி விட்டார்கள். வண்தா எப்படி படிப்பதைத் தொடர முடியும். மாரி வர் மாணார் சிகழுகை பெரிசு காரியம் அங்கவா? மாமிபாருக்காகக் காலை வேலைகளில் எல்லாம் மடிவாக செய்ய ஐயம். மாமனாருக்குக் கடிதாரம் பார்த்து ஆகாரம் கொடுக்கணும். இவ்வாவிட்டால் அவருக்கு உடம்புக்கு ஒத்துக்காது. பூர்த்தி உடம்பு.

ஊர் விட்டு ஊர் மாறி வந்து விட்டதாய் மனம் விட்டுப் போ மனதுக்கு இதமான சிதேகிதியோ, உறவு மனிதர்களோ இடைபாது. திறவும் கவரணமாகிப் புக்கடம் போய் விட்டான். அம்மா தனிவாக வயதான காலத்தில் அண்ணாமை விட்டு வர மாட்டார்கள்.

பாட்டு, படிப்பு, எக் வேலைகள், வாய் விட்டு சிரித்த சிரிப்பு, உல்லாசம், வேடிக்கைப் பேச்சு என்று எய்வாறே எங்குதான் ஒடிப் போய் விட்டதோ பழைய வண்தா வாகவே அவன் இல்லை.

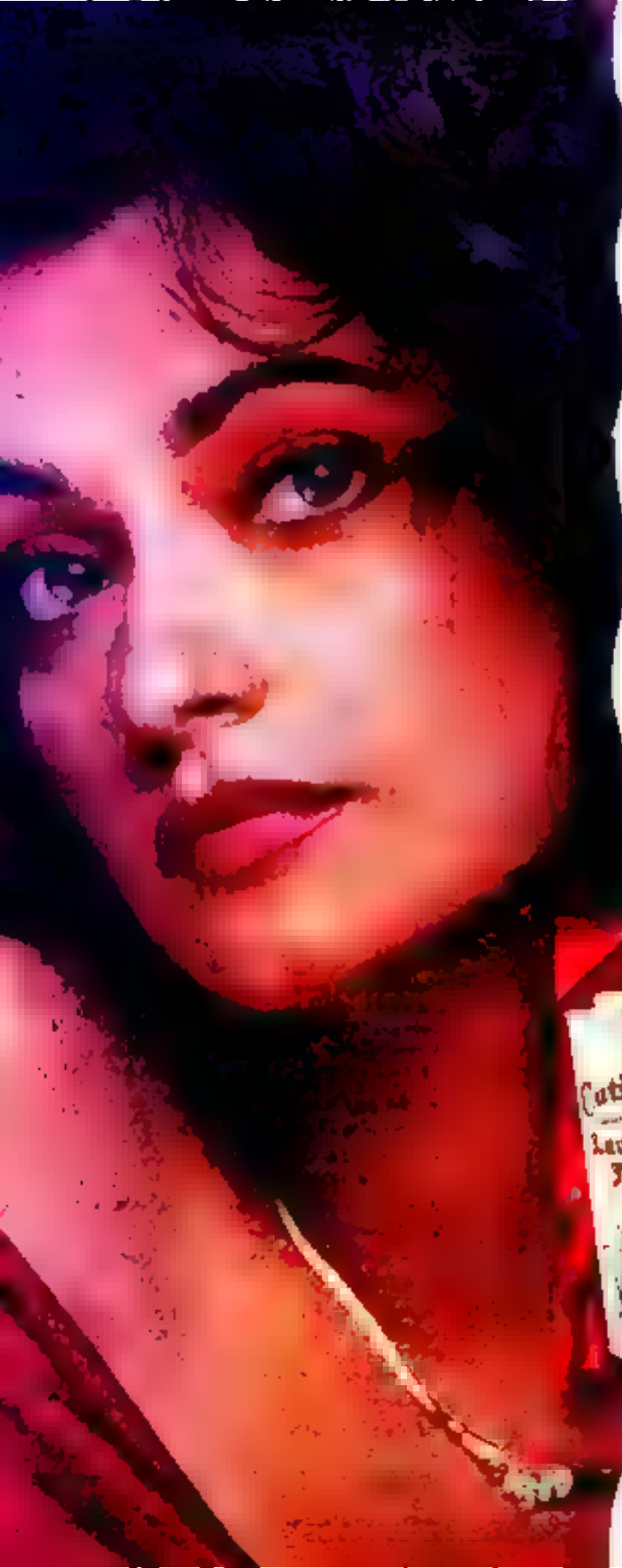
சிவாவதுடன் மனம் விட்டுப் பேசி, சிரித்து வினையாடிய வினையாட்டுக்கள், தேனி வடி, ஒருவர் இன்னவென்றால் மற்றவர் இல்லை என்ற அன்னைபோன்றிய பேச்சுக்கு எங்கே? எங்கே? எப்படி மறைத்து போகிறீர்? சிவா முகத்தில் இருந்த அந்த அழகு மனதுக் கொள்ளை கொள்ளும் சிரிப்பு, வினையாட்டுப் பேச்சு எங்கே போகிறதோ?

சிவா, படிப்பு, வேலை என்று மிக மிக நியைவாகி விட்டான். இருவருக்குமிடையில் பேச்சே குறைத்து விட்டது. அவசியமானால் மட்டுமே பேச்சு. அதுவும் மாமி வர் மாணார் வந்த பிரதா, அவரப்போது அவன் சோதாரிகன் வந்து போகும் போது, இவருக்கு விட்டு 'வேலை, அவனுக்குப் படிப்பு, அதுவாக வேலை என்று சரி பாதிவாகப் பிரித்துக் கொண்டாதிரு.

இன்று இருப்பவன் புது வண்தா. கைவளுக்கு என்றே பிரத்தவன். குழந்தைகளைக் காக்கும் தாய், வயதான மாமி,



இப்போதெல்லாம் கொரைக் போடாமல் விடு கட்டுவதில்லை. கட்டி முடித்த பிரதா கோலம் போட முடியவில்லை. பெயின்டிக் போட்டாலும் எடுபடவில்லை என்று கவலை வேண்டாம். கட்டிவைக் கல் (அ) வெண்ணை மர பிள்ளு இந்தக் கல்லில் நுழன்று போது மானது. அதாவது கொரைக் கல்லின் அளவுப்படி. தமக்கு வேண்டிய சிறிதளவு கமலம் அக்டுலக்கமி கோலம் இப்படி பேய்மரில் வரைத்து கண்ணையும் கொடுத்தால் (பெவர்ப் பலகை தவாரிப்பவர்க்கு எிடம்) எழுத்து கெட்டுவதைப் போலவே வெடிக்க கொடுத்து விடுவார்கள். சாலிக்கும் தெரு, ஹால் இவைகள் மத்தியில் இந்தக் கண்கலைப் பதித்துவிட்டுப் பாசுவ போட்ட பிரதா பார்த்தால் மிகவும் அழகாக உண்டது. கட்டிவைக் கல்லின் வெண்ணைக் கோவழம் மார்பின்கையில் கறுப்புக் கோவழம் எடுப்பாக உண்டது.



மலர் சூதாப்

சாம்பிரன்ட் பிளாஷ்

பிபிசூமைசன்

சாம்பிரன்ட் பிளாஷ்

முகத்திலே

சாம்பிரன்ட்

விசுதிபலிக்கும்

உயிருழிக் பெண்மணி

முகத்திலே நன்றி தீரட்டிவெறவல்
வழங்கு உயிருழிக் பெண்மணி
முகத்திலே பெண்மணி பெண்மணி உயிருழிக்
முகத்திலே பெண்மணி பெண்மணி உயிருழிக்
முகத்திலே பெண்மணி பெண்மணி உயிருழிக்



Cuticura
International

BEAUTY TALCS



பெருமையில் பெருமிதம்

பள்ளிப்பாடலும்தான், விளையாட்டு
விளையாட்டுகளாலும் உங்கள் குழந்தைகளுக்குத்
தேவையான பாடலிலெல்லாம் கலந்து
பாடல்களான பள்ளிக் கிழந்தை ரகங்கள்
அளித்து உங்கள் குழந்தைகளை எல்லா
வகைகளிலும் முன்னணி வரிசைச் செய்வது
"பாம்பே தையிங்" பள்ளிக் கிழந்தைகள்

- ✓ நீடித்து உழைப்பவை.
- ✓ அனிய மென்மையானவை,
- ✓ துவைத்து அனிய ஏற்றவை.
- ✓ தரத்தில் சிறந்தவை.
- ✓ வியக்க வைக்கும் எனிய விலைகள்.
- ✓ எல்லாப் பள்ளிகளுக்கும்,
நிறுவனங்களுக்கும் ஏற்ற கிழந்தை
நிறங்கள்.

மேலும், தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரிவிலுள்ள
எங்காவது 120-க்கும் மேற்பட்ட கிழந்தைகளிலும்,
800-க்கும் மேற்பட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற
வணிகர்களும் கிடைக்கும்.

Marked by:

வி சிங்கம் அபிவிருத்தி

கோவந்தி 4 - 11 & கோவந்தி - 17, Brothers The Indian Sock Ltd

பள்ளிக் கிழந்தை ரகங்கள்

ம ர து ம்.

ஸ்கூல் பேருகள், சாக்கசுகள்

விவாஸ்டி ௨ ௪ ௬ ௮ ௯

பாம்பே தையிங்

மாமனாளுக்கு வேலையெய்ய செய்வேயே பிரத்த வனா? காலச் சக்கரம் சுழன்றது.

இரண்டாவதாக முரளி, குழந்தையும் கண்ணாடைய கொழு கொழு வென்று கண்ணக் கரும், உருண்ட கருத்திராட்கைக் கண்களும், வாய்க் கொள்ளாத கிரிப்புமாக ஊதாரையே கைத்தியமாக அடித்துக் கொண்டு பிரத்தான் குடும்பத்தில் ஒரே மகிழ்ச்சி தான்.

வனஜாவுக்கு எய்யாபே மறந்து போய் விட்டதான். சிவா, அனுக்குட்டி, முரளிக் கண்ணன் இவர்களைக் கவனிப்பதே பெரிய வேலைவாக மாற்றி மாற்றி விட்டு வேலைகள், சரியாக இருந்தது. சிவாவுக்குப் பிரமோஷன் கிடைத்தது. பார்ட்டிகுடும் போவது. புதுப் புது சிநேகிதங்கள்,

மேலே படிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துக்கே இடமில்லாமல் போய் விட்டது. என்னதான் கல்யாணமென்னல் கோர்வை இருந்தாலும் ஒரு நாளைக்கு முன்று, தான்கு, மணி நேரங்களாவது கட்டாயம் படித்தாக வேண்டும், தெரியாத, புரியாத விஷயத்தைக் கேட்டுக் கொள்ள உதவி

தான் இவையை எழுமிச்சம் காது விட்டு எம் போய் அரைத்து வண்டு கடித்த இடத்தில் பற்று போட்டு விட்டால் எந்த வண்டு கடித்திருந்தாலும் விஷம் தீயில் குணமெற்படும்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

தான் கொடுத்தக் கொள்வானே என்ற பயத்திலேயே அது ஆரம்பித்து விடுவான்.

வனஜா டிபன் முடித்து, பிரத சமையல் முடித்து, குளித்து வேறு புடைவை மாற்றிக் கொண்டு வந்து, குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க வரும் போது மாணவ ஆறு ஆறரை ஆகி விடும். ஒவ்வொரு சப்பெருட்டாக அவளைப் படிக்க வைத்து, நேரம் வெளிக் எழுத வைத்து வனஜாவுக்குப் பொறுமைமே போய் விடும். இதற்குள் ஏழரை மணி வாக்கில் சிவாவுக்கு ஆபீஸிலிருந்து வந்து விடுவான்.

சில நினைவுகள் கூடவே வாராவது தன் பக்களும் வந்து விடுவார்கள். உடனே அவர் களுக்குக் காபி, ஸ்நாகம், இத்தபாதி சப்ளை பண்ணி, பேசி அனுப்புவதற்குள் அனுக்குட்டி, படுக்கையில் சாப்பிடாமலேயே முழங்காக்கல் வலித்தில் முட்டிக் கொண்



செய்வதற்கும் அதுவில் வாரும் இல்லை. பட்டாபிரமன் வாரி ஒருவேளை நெயல்ப் பண்ணலாம். ஆனால் விட்டை விட்டு சிவா விடு நிறும்பும் சமயம், இவ்வொருத்தர் விட்டுக்குப் போய் திறைய நேரம் செலவிட முடியுமா?

இவன் மேலே படித்து ஒன்றும் ஆசை போவதுமில்லை. இனிமேல் குழந்தைகள், அவர்கள் படிப்பு, அவர்கள் முன்னேற்றம், அவர்கள் விருப்பம், இவ்வதான் முக்கியம். தன்னால் உருக்கி, தன் ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, தன் எண்ணங்களை விட்டு, தனக்கு என்ற வாழ்க்கையை விட்டு இவர்களைக் கவனித்தாக வேண்டுமே.

ஆக அது ஆறாவது கிளால் வந்தாக்க. கணக்கில் வீக். இவனுக்கு டியூஷன் என்றாயும் மாசம் தர, இருதர எடுத்து வக்காணும். முரளியும் தன்றாக நடக்க ஆரம்பித்து விட்டது.

அனுவைப் படிக்க விடாமல், பாதிமில் பேப்பரைப் பிடுங்கி எடுத்து வாரில் வைத்துக் கொண்டு கடித்துக் கடித்து ரொம்பப்படுத்தவான். அனுவும் கணக்கு மண்டலியில் ஏறமாட்டாமல் கச்சர் மறு

டவாறு, கைகளை மடக்கிக் கொண்டு தாங்கியே போய் விடுவான். முரலையும் இந்தச் சாமாணை இழுத்து அந்தச் சாமாணை இழுத்து ஒரே விஷமம் தான்.

வனஜாவுக்குச் சில சமயம் அழுகையே வந்து விடும். சிவா கம்பெனி செகரடரி கோர்ஸ் வேறு செய் ஆரம்பித்திருந்தான். படிப்பதும், வேலைவிறும் உழைத்துச் செய்தனாய், பிரமோஷன் கிடைத்தது என்னவோ உண்மை. சிவா முன்னேறிக் கொண்டிருந்தான்.

ஆறு மாத டிரெயினிங்கு வண்டியுக்கு வேறு அனுப்பப் போவதாக பேச்சு அடிபட்டது. வனஜாவாய் போக முடியுமா என்று குழந்தைகளை வாரி பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

மாமியாளுக்குத் தன்னாறு. அவருக்கே வாராவது மடியாக வேறு சமயத்துப்

போட்டாசுமும். ஆத்திரிய எத்தனை வெள்ளையானால் எவ்வாறு தாய் தகவிர்தாரை பார்க்கிறது! வயதான எவ்வாறு பாலை எண்ணெய்ப் பிசுக்குப் புடவைபும் போத்துக் கொட்டாசுமாத் தாய் காட்சி வலிப்பாக.

சிவாயுக்குக் குடும்பத்தில் அமைதியான குழந்தை தலைவியதாய் அமைதியான முறை முடிந்தது. குழந்தைகளும் தடக்கம் இயங்கும் மேல் கிளையுக்குப் போய் விட்டார்கள். அவர்கள் படிப்பு, அவர்கள் சுகம், அவர்கள் தனிப்பாக, அவர்கள் தோழி, அவர்கள் விருப்பங்கள், ஆசைகள், எடுத்துக்கல் சிவாயின் விருப்பங்கள், எடுத்துக்கல் இவையெ முன்னுக்கு வைக்கப் பட்டன. வயதான பிள்ளைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தான்.

அவரவர் உலகத்தில் அவரவர் ஆய்ந்து போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். அது பாட்டுக் கற்றுக் கொண்டிருந்தான். பெய்பர் பூக்கள், கம்பெட்டர் பிள்ளுவது, பங்கிக் கூத்திம் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்.

பெயின்டியும் தந்தாள் வந்ததாய், முறையிட்டர் கலர் பெயின்டியும் ஆரம்பித்து, ஆயில் பெயின்டியும் செய்வ ஆரம்பித்திருந்தான். இரண்டு மூன்று முறை தேவையில்லையென இரண்டாயது பரிசு வாய்க்கிவிருந்தான். நினைவான விஷயம் தான்.

வயதானவுக்குக் காலொத்தித் தனக்கான ஆரம்பித்து அருவாகத்தான் இருந்தது. சொம்பவும் கலவையுப்பாகத்தான் இருந்தது.



கிட்டும் பருப்பு பொடி திரித்து வைத்திருப்பவர்கள் அதை வற்றல் குழம்பு, வெத்தயக் குழம்பு வைக்கும் போது இரண்டு கிட்டைகளை போட்டால், தன்ம மணமாக இருப்பதோடு மட்டுமில்லாது பருப்பு தனிப்பாக இடும் போது அடியிலேயே கடைசியில் தன் குழம் சிவமும் திருக்காது. முழுவதும் கரைந்து விடுவதால் எண்ணக் கத்துக்க களையும் பெற முடிகிறது.

- வெள்ளி ராஜகாணி.

தான். ஆனாலும் முன்னால் போய் மறு ஊர் வட்சயம் இயங்காமல், ஒருத்தர் உதவி செய்வதில்லையெ என்ற கவையவில்லையாய் வேலை செய்வ முடியவில்லையெ. முன் பெய்தாய் வேலைக்காரியுடன் தகராறு வந்து நிறுத்தி விட்டால், ஒரு மாதம், இரண்டு மாதம் என்று இன்னொரு வேலைக்காரியைக் கூப்பிடாமலேயே எய்வாறுத்தனதும் சமாளித்து விடுவான்.

இப்ப, வேலைக்காரி இரண்டு தான் வர விட்டால் கூட முடியவேயில்லையெ. உடம்பேய், மனதில் தளர்ச்சி வந்து விட்டிருந்தது. மானியார் கமல்களியாய்ப் போய் விட்டார். இரண்டு வருடத்துக்கெவ்வளவு மாமனாரும் இரவு படுத்தவர் காணவையில் எழுந்திருக்க வேயில்லையெ. எய்வாறுத்தனக்கும் தகத்தனார் கர் மச்சினர் என்று வந்திருந்தார்கள். வேலை, பேச்சு என்று போய் விட்டது.

குழந்தைகள், கண்ணாடி, சுகம் போய் விடுகிறார்கள். சிவா வழக்கம் போய் குணம் தனக்குக் ஆயில் போகிறான். இதற்குள் காலை சாப்பாடு, மதியம் உபயம் என்று எய்வளும் முடித்து அப்பாடா என்று உட்கார்ந்தான் மென்ம வேலைக்காரி, துமெதார், வண்ணாள் என்று குய்வொருத்தனா கவளிக்க வேண்டும். பிறகு மாலை அது மணி வரை வேலை கிடையாது.

சிவா கவலையுப்பாக வயதானவுடன் பெரிவெகு தாட்களாதிற்று. முன்பெய்தாய் பெற்றோருக்கு முன்னால் உய்வாசமாக பேசு பவத்து பவத்து, குழந்தைகள் வளர்த்த பிறகு அநே பழக்கத்தில் குறைந்தே போகிறது. கேட்டால் கேட்ட கேக்கிலை குக்குப் பதில், என்ன சாமான் வேண்டுமோ அதை வாங்கி வருவான். மானியார், மாமனார் இருந்தவரை மடி, சமைபல் பூனாக்கு சாமான் எடுத்து வைப்பது, சகாதரி, துவாதரி, அமாவாசை, சிஷி பந்துசரி என்று வேலை நெட்டி வாங்கி விடும்.

ஊர் விட்டு வேலை. குறோர் ஊர் போய் இன்னெவ்வளவு விட்டு வானில் கதிராய்கள் தன் கு வண்டியில் வராது. மார்க்கெட்டுக்குப் போய்த்தான் வான்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். சிவா காலை ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொண்டு போய் விடுவதால் இவன் கொள்கியத்துக்கு மார்க்கெட்டுக்குத் தெரிந்தவர்கள் விட்டுக்குப் போக காரே கிடையாது. பங்கில் தனியாகப் போக வராது. மார்க்கெட்டுக்குப் போவது தீராது. இப்படியே தாட்கள், வருடங்கள் குடியுப் போய் விட்டன.

சிவாயுக்கு இப்போது தன்ம பெரிய பெரிய குடும்பத்து தனிப்பாக. அவர்கள் மனைவிகள் தந்தாள் அலங்காரம் செய்து கொண்டு, இல்லெல்லிக் பெரி, கங்கடவாக

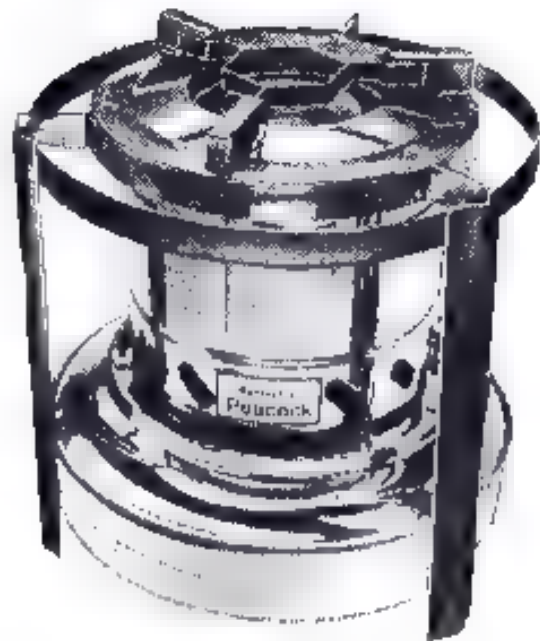
இருப்பது போல வண்ணா இயல்பையே
என்று சிவாவுக்குத் தோன்ற ஆரம்பித்தி-
ருந்தது. சதா சிவகாலமும் விட்டு வேறைய,
மடி, மண்ணாங்கட்டி அடிகம் படிப்பும்
இயல்பு விஷமான எண்ணங்கள்தான்.

சிவா புரட்டிக்குப் போய் விட்டு திரும்ப

இரவு ஒரு மணி ஆகி விடும். அதற்குள்
இவன் தூங்கி விட்டிருப்பான். அவனுடைய
அலுவலக விஷயங்கள், மேற்கத்திய பாணி
நடவடிக்கைகளுக்கு, சடாக அவனால் பேச
முடியவில்லை. ஒரு மாதிரி தாழ்மை
உணர்ச்சி வந்து விட்டது வண்ணாவுக்கு.



அடிக்கடி வரும் தொல்லை என்றும் இனிதில்லை



புதிய பீகாக் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்டவ் தொல்லை தராமல் நீண்ட காலம் உழைக்க, வீடுவாச முறையில் வடிவமைந்தது. சாதாரண இரி ஸ்டவ்வுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இதன் அருமை புரியும்.

- * உயர்தர சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் வடிவமைக்கப்பட்டது. துருப்பிடிக்காது
- * சீரான தீய நிற தீவாலை. குறைவேகமாகப் பரவும். சமையலும் விரைவாக ஆகும்.
- * பெரிய பாத்திரங்கள் வைக்கத் தனி அமைப்பு.
- * சுத்தம் செய்வது எளிது.
- * பனபனப்பு குறையாது.
- * பாசங்கள் மாற்றத் தேவை இல்லை. எல்லா பிரபல சடைகளிலும் இடைக்கும்.



பீகாக்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் இரி ஸ்டவ்

பட்டச்சீரின் தேவை
அப்பளையன்சன்
தேவாரம்பேட்டை (சென்னை அருகில்).
சென்னை - 600 016.
போன்: 454188, 456375

SS, L.B. ரோடு, அனடபாரி,
சென்னை-600 080, போன்: 417828

பிளாக் 1, 8 அகிலு, அண்ணா நகர்,
அவ்வப்பன் கோவில் எதிரில்,
சென்னை-600 040.

ஸ்டெயின் பார்க்கை சாலை
(கோடம்பாக்கம் ரகில் தலைவம் அருகில்)
கோடம்பாக்கம்
சென்னை 600 024.

காமதேவூ கூட்டுறவு நிறப்பு
அங்காடி.

தமிழ்நாடு வீட்டுவாசை வாரிய
சாய் லாக்ஸ். பெண்ட் நகர்,
சென்னை-600 080, போன்: 4826903



PALCOCK

தயாரிப்பு.

பார்க்கலாம்.

"அவர்கள் எல்லாம் கல்பாணத்துக்கு முன்பே படிக்க முடிச்சிருப்பா. எனக்கு மாநிலி மாமி வார். மாமனார் கூட இருக்கலானா என்று நன்றானாக்கப் பிரஸம் மொத்தம் கொண்டு பார்க்கலானா என்று மடி. ஆனாம், உபத்திக்கு ஈப்பாடு, ரொத்தி, அமாவாசை, சிவ பந்தமி.. இவற்றுக்கு என்ன தெரியும்?" வண்பு அழகையை அடக்கிச் சென்று இடையில் வெட்டினார்.

"அங்கிக்கு மிஸல். செனரி உத்தவ மார்க்கெட்டுவ பார்க்கலானாமே, என்ன உங்க மிஸல். பார்க்குங்கே வரவில்லை. தலைமெல்லாம் தரைக்கு, உடம்பு தரைக்கு இந்த வயசிலேயே என்னமோ போய் போயிட்டாக்கனோ... அப்பக்கனா..." சிவா சொந்திரார். இவர் வேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். வேறென்ன பண்ண முடியும்?

தன் முன்னெத்தத்தக்கும், குடும்பத்தின் முன்னெத்தத்தக்கும், பெற்றோரின் கடைசி கால அமைதியான வாழ்க்கைக்கும் வண்பு போய் காணாம். அவனின் அமைதியான போக்கு, அன்பான உணர்வு, பொறுமை, பொறுப்பு இவைகளே காரணம் என்பதை அவன் உணர்ந்ததாலே தெரியவில்லைவென என்ன சொல்கிறார் இவர்?

அந்தநேரத்தில் பார்க்க பிராஸாவிடே அதுவுக்கு கைட்டி வங்க வேண்டும் என்று ஆழ்ந்தமாத சிவாவுடன் சாதிக்கிறதைய மானவ போனார். இவனுடைய சந்தேகத்தை தலையும், நுக்குத்தியும், தொடும், மாமிவார் கட்டாடிப்படுத்தி போட்டுக் கொண்டு கொண்டு மருகம் ஈரும். சிவாவுக்குக் கொஞ்ச குறைச்சலாகத்தான் இருக்கிறது.

"நாங்கு மிஸ்டர் சிவா, நெனா சே பூ தே மீதிக்கு ஆப்பிடர் மொ மெனிடேயல். ஐ நெனா சே நாங்கு பிளாடு ஸ்டேட்டஸ் டீவல்..." மிஸல். சிவ் சிவாவின்கைகளைப் பிடித்து குறுக்கினார், மிஸல் மெல் அமையார் வெட்டி விட்ட தலை, உதட்டில் தல்ல கவர் வண்ணம் எய்யம், இன்றையதின்கைகளைத் தூர்வெட்டி புடவை சிவந்த மெனிடேயல் தழுவ, அழகாகத்தான் இருந்தார் மிஸல். எதிர். ஒன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயாமே.

சிவா சந்தேக வெட்டும் கைத்த புண்ணை வுடன் பேசிச் கொண்டு வண்புவிடமிருந்து தகர்ந்து அடுத்த ஸ்டாப் பக்கம் நின்று கொண்டு விட்டார். வண்பு பக்கம் நிறும் பிச்சு கூட பார்க்கவில்லை. வண்பு அவை அறி முடிப்படுத்தியும்கலை. வண்புவுக்கு அருகை வெடித்துக் கொண்டு வந்தது. கட்டுப்படுத்திச் கொண்டார். கைட்டிக்கு கால பணத்ததை கொடுத்து விட்டு அடுத்த



அப்பளம், வடாம் எல்லாம் தீர்த்த வுடன் டப்பாவின் அடியில் பொடியாக மிதி இருக்கும். அதை என்னெனில் பொரிக்க முடியாது. அதனால் அதை கொடுக்கும் தண்ணீரில் கொட்டி, உடனே எடுத்து வடிக்கடி ஆறிய பிறகு சேமிக்க உப்புமாவிற்குத் தாளிப்பது போல் தாளித்து இதைவும் கொட்டி, மேலே தேவதாய் திருவகையப் போட்டு முடி, எதுமிக் கம்பமும் பிழித்து கைத்து காப்பி கலைப்பாக இருக்கும்.

— என் மணிமேகலை.

ஸ்டாப்களின் என்ன இருக்கிறது என்று பார்க்கப் போனார்.

மனசால் ஒதுக்கின சிவா, இன்று தன் செங்கடிகளால் இவரை ஒதுக்கி விட்டார். மிஸல். எதிர் போனவுடன் குற்ற வண்புவிடம் வண்பு பக்கத்தில் வந்தார் சிவா. மேலே ஒன்றுமே பேசவில்லை.

மனசால் என்று அறிமுடிப்படுத்திக் கூட அவமானமாக இருக்கிறது வண்பு மனத்திக்குப் பொங்கினார். வெடித்தார். சிவா. அந்தநேரம் படிப்பைப் பிடிவாதுமாக தொடர்ந்திருந்தார்.... மாமிவார், மாமனாரைப் பார்க்கக் கொண்டு முடியாது. தன் விருப்பங்கள், ஆகைந்தான் முக்கியம். உங்கன் தம்பியுடன் இருக்கட்டும் என்று மனத்திருந்தார்...

இப்போது குழந்தை பெற்றுக் கொண்டு முடியாது. என் உடல் அழகு வெட்டு விடும் என்று மனத்து வெட்டிய முடியும் உதட்டுச் சையமுமாக, அதுவகையம் போகும் பெண்ணாக, ஆகிலும் சரணமாக பேசும் பெண்ணாக, ஆடவர்களுடன் தங்கியில் வாமம் பேசும் பெண்ணாக, கிணப், தம்பர்களுடன் வாரும் வாழ்க்கைதான் முக்கியம் என்று அவட்சிய போக்கும், ஆடம்பரமும், அகங்காரமும், அட்டகாச முமே தன் போக்காக கொண்ட பெண்ணாக, குழந்தைகளுக்கு தூறு தூறாக செயலுதித்து டீயுஷம் கைத்து, பணத்ததை தண்ணீராக செயலுதிக்கும் பெண்ணாக இருத்திருந்தார் மதிப்பு இருத்திருக்குமோ பவம் இருத்திருக்குமோ.

வண்புவிடம் மனதில் தமதமென்று பிழைக் ஆரம்பித்து பிராண்டலாக மாறி வெடித்து விடும் போல கொடுத்திடுக் கொடுத்திடு எழுத்தது. பவம் கொடுக்கல், பிளட் பிரைர், மருத்து, மாத்நிறை. இப்போது வண்பு குடும்பத் தலையி மட்டும்கு அங்கம். ஒரு நொயாவிடும் கூட மனம், உடவால் நொயாவி. உயர்ந்த நிறுமண வாழ்க்கை அழகும், அன்பும் நினைத்த வண்புவுக்கு அளித்த பரிசு

பெண்மணிகள்

தொரிந்து கொள்ள...

மங்கலப் பொருட்கள்

இவ்வொரு பெண்மணியும் ஆபரணங்கள் அணிந்து கொள்வது வெறும் அலங்காரத் திற்கு மட்டும் அல்ல. அநோடு கூட அறமும் லைத்திருக்கிறது. கடிக் தோடு போட்டுக் கொள்வதற்குள், இது அழகைத் தெரிவித்து. ஆனால் அது அறமும் ஆகிறது. ஒருமுறை அமிர்ந்ததை எடுப்பதற்காக எழுந்திரந்ததைக் கடைத்தார்கள். ஒரு பக்கம் தேவர்களும் மற்றொரு பக்கம் அசுரர்களும் மற்ற மனவகை மந்தாக கைத்து வாசகி என்னும் பரிமையக் கவிராக கைத்துச் சமுத்திரத்தைக் கடைத்தார்கள்.

மஹாலக்ஷ்மி வந்தாள். ஸ்ரீ மஹாயக்ஷ்மி மிகப் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி தன் ஓரிருதயத்தில் கைத்துக் கொண்டாள். வெள்ளை பாகை, வெள்ளைக் குதிரை இவைகளை இத்திரம் எடுத்துக் கொண்டாள். பிறகு தன்வந்த்ரீ தோன்றினார். உலகத்தில் எல்லோரும் விபாதிக்க நீங்குவதற்காக அவர் தன்னுடைய சுவரூபத்தை பொது மக்களுக்கு அருவினார். இப்படியாக நற்பொருள் வரவர ஒவ்வொருவராக எடுத்துக் கொண்டார்கள்.

எழுந்திரந்ததைக் கடைவதினால் உண்டான துன்பத்தினால் பலவித உயிரினங்களுடைய விஷங்கள் மற்றும் வாசகியின் விஷமும் கலந்து ஒரு பயங்கரமான விஷம் எழுந்திரத்திலே வந்தது. அந்த விஷத்தை எடுத்துக் கொள்ள வாரும் முன்வரவில்லை. அதைப் பார்த்து அகலையரும் பவந்து ஒடி விட்டார்கள். கைலாசபதிபாச பரமேஸ்வரன் அந்த விஷத்தை எடுத்து அருத்தினார். அப்போது பார்வதி தேவி விஷம் கழுத்துக்குக் கீழே போகாமல் தடுத்து நிறுத்தி விட்டாள். ஏனென்றால் பரமேஸ்வர

னின் வயிற்றுக்குள் அண்டலாசாய்களும் இந்த பிரபஞ்சமும் இருக்கிறது. வெவ்விதும் விஷத்தின் தாபத்தை தாங்க முடியாததனாலும் கழுத்திலேயே நிறுத்தி விட்டாள் பார்வதி தேவி. மேலும் விஷத்தை உட்கொண்டிருந்தால் பரமேஸ்வரனுக்கும் மரணம் ஏற்பட்டு அதனால் பார்வதிக்கும் கஷ்டங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். இதை என்னவாம் தவிர்ப்பதற்காக பார்வதி தேவியின் பதிவ்ருத்தியின் பெருமைமாலா, பார்வதி தேவி கடிக் அணிந்தி ருக்கும் தோட்டின் மழைமாலா ஆகும் விஷத்தைச் சாப்பிடாமல் இருந்து பக்தர்களுக்கு நீல கண்டனாகக் காட்சி தருகிறார் என்று தோட்டின் பெருமைவை சொந்தர்ப்பவதுறாரி விவது ஸ்ரீமாதத்தில் "தவ ஜலனி தாடங்க மழையா" என்று ஆசிரியர்கள் கூறுகின்றார். ஆகவே காலத்துத் தோடு அணிந்து கொள்வது அழகுக்கு மாத்திரம் அல்லாமல் கமலகவி தர்மத்திற்காகவும், மங்கலப் பொருளாகவும் இவைகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

அநே போலதான் தெற்றியில் குங்குமம் பொட்டு இட்டுக் கொண்டதும் வெறும் அழகுக்காக மாத்திரம் அல்ல. தக்க சிவப்பு குங்குமத்தைத்தான் இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். உடைகளுக்கு ஏற்றவாறு மாட்டிக்காக மற்றவைகளை இட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. சிவ பெண்மணிகள் பெரியவர்க ளிடம் ஆசிர்வாதம் வாங்கும் போது தான் இந்த மஞ்சள் குங்குமத்தோடு என் காலம் எடுத்து விட வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்வார்கள். மற்ற கவர் குங்குமத்திற்கு ஒப்பிட்டுக் கொள்வ தில்லை.

இத்தக காலத்தில் பலரும் காலத்துத் தோடு அணிவதைக் காட்டிலும் மற்ற வித மான ஆபரணங்களை அணிவதற்குள். அந் தும் முக்கியமாக சின்ன வகையம் போல்

-- ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சாஸ்வதி ஸ்வாமிகள்.



(ரிஸ்) அணிநிறாக்கல். இது வெறும் அழகுக்கு மாதிரித்தான். அதில் தர்மத்திற்கு இடமில்லை. பரிசாகையில் மதிப்பீட்டில் பக்கத்தில் எல்லையில்லாமல் வெறும் சுவாஸ்திய வந்தால் எவ்வளவு துன்பப்படுவார்களோ அதற்கு மேலாக இரண்டு கால்களிலும் இரண்டு ரிஸ் ஸைப் போஸ் நாம் அணித்து கொள்வதால் துன்பத்தால் நம் வாழ்க்கையில் வந்து சேரும். நோடு அணித்து கொள்வது அழகும் அறமும் கொண்டு விளங்கும். நாம் எதையும் வெறும் போஸப் பொருளாக, அழகுப் பொருளாக மட்டும் பார்க்கக் கூடாது. "தோடுடைய செவியன்" என்று இறைவனைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

ராமாயணத்தில் சேதனை அனோகவனத்தில் வைத்த பொழுது அங்கே சேதனையக் கைப்பற்றித் திரிசூடை என்ற ஒரு ராகுகலி

வைக்கப்பட்டதாக தெரிகிறது. திரிசூடை என்றால் மூன்று சூடை உள்ளவன் என்று பொருள். சேதனையப் பற்றி "ரகவேணிதரா சோ" என்று ஒரு பின்னடை உடையவன் என்று குறிப்பிடுகிறது. ஆகவே நமது மரபுப்படி பெண்மணிகள் ஒரு சூடை போட்டுக் கொள்வது என்பது புலனாகிறது. சூடைபே இல்லாமலோ, தனவையை விரித்துக் கொண்டு, தனவையைக் கத்தரித்துக் கொண்டு இருக்கக் கூடாது என்று அற நூல்கள் கூறுகின்றன. அது போல் கல்யாணமான பெண்கள் தங்கள் கழுத்திலும், மஞ்சள் கலித்திரம் போன்ற திருமங்கல்வத் தைப் போட்டுக் கொள்வது மங்கல அறவழி எனக் கூறப்படுகிறது. சௌந்தர்ய ஸ்ரீராமியில் ஸ்ரீ வது ஸ்ரீவோகத்தில் அம்பா கின் கழுத்தை வர்ணக்கும் போது கழுத்தில் மூன்று கோடுகள் தெரிகின்றன. அந்த

லுத்து மோடுகனும் தாயித் கயிற்றித்
கலடுகன் பேராயத் தெரிநிறு என்று
உறப்படுகிறது. ஆகவே மஞ்சன் குங்குமம்,
மஞ்சன் கயிறு மங்கல தரவ்விவமாகச்
சொல்லப்படுகிறது. தற்காலத்தில் தங்கச்
சாட்டிவேலே திருமங்கலப்பத்தைப் போட்
டுக் கொன்ஹிராகன். தங்கச் சாடு, அழகை
யும் பொருளாதார பெருமைமையையும் விளக்
கும். மஞ்சன் கயிறு அழகையும், அறத்தை
யும் காட்டும்.

பெண்மணிகள் இரண்டு கைகளிலும்
வளையல் அணிவது முக்கியமான ஆபர்ஸன்.
வளையலாபு சீமந்தம் என்ற திகழ்ச்சிகளில்
நிகழ வளையல் இரண்டு கைகளிலும்
அடுக்குவார்கள். இவைகள் மங்கலப்
பொருட்கள். வடதாட்டில் ஸ்ணவர் இறந்து
மயானத்திற்குச் செல்லும் போது கண
வளைய இழந்த துக்கத்தினால் தங்கக் கை
களில் உள்ள வளையல்களை உடைத்துக்
கொண்டே செல்வார்களாம்.

ஸ்ணவர் இறந்த பிறகு எந்தப் பெண்
மணியும் தங்க வளையல்களைத் தவிர
வேறு எதுவும் அணிவ மாட்டார்கள் வட
தாட்டில். தற்காலத்தில் சிலர் தங்க வளைய
ல்களைப் பெருமைக்காக ஒரு கையில்,
மற்றொரு கையில் வாட்டிக் அணிவார்
கள். இதனால் முழு மங்கல தரவ்விவம்
அளமங்கல தரவ்விவத்தான் என்று ஆகிறது.
வாட்டை அணிந்து கொண்டாலும் அறத்தில்
தம்பிக்கை வைத்து வளையல் களையும்
அணிந்து கொள்ள வேண்டும். வாட்டி அழ
கிற்காக வளையல் அறத்திற்காக. காதுக்கு
மெட்டி அணிந்து கொள்வதும் மங்கலப்
பொருளாகக் கருத வேண்டும். லுக்கில்
அணிபும் லுக்குத்தி மங்கலப் பொருள்.
ஆன் பெண் இருவரும் மோதிரம் அணிந்து
கொள்வதும் கூட அழகு, அறம் இரண்டும்

உள்ளது. உடல் முதல் உடை வரை அலக்
காரப் பொருளாக இருத்தாலும் அறத்தில்
அடிப்படையில் சிறு அந்த அழகு அமைவ
வேண்டும் என்று வைத்துள்ளார்கள்.

குங்குமம் பொட்டு தெற்றிவிலும் தலை
யின் வகுட்டின் இரு பகுதிலிலும் இட்டுக்
கொள்வதும் மங்கலப் பொருள். பொது
வாக பெண்மணிகள் ஆடை முதல் தகைகள்
வரை ஒவ்வொன்றிலும் அலக்காரப்
பொருள்களாக அணிந்து கொன்ஹிரோம்.
இது அழகுக்கு மாத்திரம் அல்ல. அறத்திற்
காகவும்தான். இதை வைத்துத்தான்
பெண்மணைப் பார்த்து "மாற்று தேயோ
பவா" தகப்பனாரை பார்த்து "பித்ரு
தேயோ பவா" என்னும் அஞ்சையும் பிரா
வும் முன்னறி தெய்வம் என்னும் தாய் தத்
தைவரை வெலும் போகப் பொருளாக தாம்
நினைக்காமல் தெய்வத் தன்மையோடு
பார்க்க வேண்டும் என்னும் கூறப்பட்டுத்
தது.

இப்படிப்பட்ட ■ த ய் வ த் தன்மை
கொண்ட காரைக்கல் அம்மைமயன் தன்
பதிலுருப்பத்தினால் மாங்கனி வரவளமுத்
துக் கணவனையும் மகிழ்ச்சியடைபச் செய்
தான். மங்கலவர்க்கு தெய்வீகத் தன்மை
யோடு விளங்கி தெய்வத்தின் திருவருளால்
தன் கணவனின் உடல் பிணியிலிருத்தும்,
மனோ விபாநிதியிலிருத்தும் நீக்கி தன்
வழிப்படுத்தினான். இப்படிப்பட்ட தெய்வ
பக்தியினால்தான் ஓளவை பிராட்டியார்
ஸ்ணபதி பூதனு செய்து தன் உடலுடன்
சேரவைசென்றாள்.

ஆகவே இந்த உடல் வெலும் அழகுப்
பொருள் மாத்திரம் அல்ல, அழகு, அறம்,
தெய்வீகம், ஆன்பீகம், பண்பாடு இந்த
களையும் கொண்டு இந்த உடல் விளக்க
வேண்டும்.



மாங்காய்த் தண்ணீரை...
மாவடு ஊறுகாய் போடும் விதத்தை
எங்கள் மாத மலரில் சமீபநாள்
விளக்கியிருந்தார். அது காலியாகும்

தருணம் வந்து விட்டதே! மாவடு
நீர்ந்த பின் அதிலிருக்கும் தண்ணீரை
வினா கக் கொட்டி விடாதீர்கள். அதன்
கிடைபயோகங்கள் இதோ!

1. பித்தனைப் பாத்திரங்களை மாங்
காய்த் தண்ணீரை விட்டோ அல்லது
அதில் ஊறுகைத்த பின்போ கிரீஸிங்
பவுடர் கொண்டு லுக்கும். பித்த
னைப் பாத்திரங்கள் பொன் பாத்திர
மெனயின்றும்.

2. மாங்காய்த் தண்ணீரில் ஸ்ணைட்
காய் வாங்கிப் போட்டு ஊறிய பின்
காயப் போடுங்கள். அந்தச் ஸ்ணைட்
காய் வற்றலின் ருசியே தனிதான்.

- ஜெ. ராஜம்.

வேள்கைத் துணிகளை
அதி வேண்மையாக மாற்றும்
ஒரு சோட்டு நீலம்!

nilsin

LIQUID BLUE

நில்சின் சோட்டு நீலம்

சிறுமணத்துடன் கூடியது

நீதம் மங்கிய வேள்கைத்
சட்டை உங்கள் உற்சவத்
தையே மங்கச் செய்கிறதா?
பழுப்பேறிய வெள்ளைச் சேலை
கனகக்காக நீங்கள் தொடங்கப்
படுகிறீர்களா? உங்கள் குழந்தைகளின்
வெண்ணிற ஆட்கள்
ஆனிராச் சாப்பெழுந்தும்
வெண்மையாக இவையே
என்ற வருத்தமா?

இனிமேல் கலர் வேண்டாம்.
பருத்தித் துணிகளுக்கும் சரி,
பாவியெடைத் துணிகளுக்கும்
சரி, துவையநத வெண்ணிறத்
துணிகளை புதிய நில்சின்
சோட்டு நீலம் கலந்த
தண்ணீரில் கழித்து எடுக்கல்.
அவை மிளகிலும் வெண்ணிற
ஒளி வீசுவதைப் பாராக்கல்.
நில்சின் சோட்டு நீலத்தின்
இனிமையான மங்கல்
துணிகளை மறைக்கவந்ததும்
அனுபவிங்கள்.

பழுப்பான வெண்மைக்கு
கழிவதுப்பு வீசு.
பாபுசுக்கும் வெண்மைக்கு
காசுவதுப்பு வீசு.
நில்சினுக்கு எந்தி.

தயாரிப்பாளர் :

நில்சின் நெயிக்குல் லொர்க்கல்

காட்கா, அழகத்தாபுர்த்.

விற்பனை எற்பாடு :

குந்தல் கஜென்ஸ்க்.

கொல்கா-800 108

கொல்கா-524898/520210.





THE VIKASHNI

COLLEGE OF BEAUTY THERAPY HAIR DRESSING
AND COSMETOLOGY. (PARLOUR ATTACHED)

JOIN IN OUR 3 MONTHS DIPLOMA COURSE
AND BECOME A FULL FLEDGED BEAUTICIAN

FULL TIME PRACTICAL CLASSES ARE OFFERED
UNDER THE CARE OF HIGHLY EXPERIENCED
PROFESSIONALS WITH ADVANCED EQUIPMENTS
HOSTEL ACCOMODATION ARRANGED

ADP 2 MEDIA

VIKASHNI BEAUTY PARLOUR

46, 47, ZIMSON SHOPPING ARCADE, CROSS CUT ROAD,
GANDHIPURAM, COIMBATORE - 641 012. PHONE : 43663

பெற்ற பிள்ளையைக் குற்றம் சொல்லாதீர்.

கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளும் காரணமாக இருக்கலாம் அல்லவா?

1. மனதில் அலைகள் போல் ததளித்து
அடிக்கடி மாறுகிறதா?
2. எத்தனை நடவடிக்கைகளில் பொருத்தமும்
அவ்வதே பகுதிகளும் கிடைக்க
முடியவில்லையா?
3. பள்ளிக்கூடம் செயல குறைததால்
பயப்படுகிறார்களா?
4. மிகுந்த மனவலிமை பரிட்சை எழுதப்
பயப்படுகிறார்களா?
5. அறிமுகம் இல்லாதவர்களைக் கண்டால்
கெடுபடாமல் இருக்கிறார்களா?
6. சூயஸ்நதி ஏற்படுகிறதா?
பக்கம் சொன்னால்
கிடைத்து இருக்கிறார்களா?
7. பெற்றோர் சொல்லுதல்
கிடைக்க மாடுகிறார்களா?

8. உடம்பு வளர்ச்சியிலும் முன வளர்ச்சியிலும்
மிக தாமதி துக்கிறார்களா?
9. தளவாக்கம் இல்லாமல் தடுமாறுகிறார்களா?
10. எழுதத்தந்தைவரை சொல்லாமல்
இருக்கிறார்களா?
11. அவதே பொருள் திடம் தெரியாமல்
நினைக்கிறார்களா?

எனக் உடைந்தவர்களுக்கு மறு மலர்ச்சியைப்
உண்டாக்குகிறது எது?

ANAC®

அனாக்

ஹோமியோபதி
சாத்தியமான
குடும்ப சந்தியை
உருவாக்கிவருகிறது



சிறுவர்களுக்கு ரூ. 10 -
பெரியவர்களுக்கு ரூ. 15 -
நிஜியத்தா செலவு: 1 ரூ. ஆக ரூ. 7/-
நிஜியத்தா செலவையும் சேர்த்து M.O பக்கவாது
உடனடி விவரத்தை P.I.N CODE 641 012
தெரியாக எழுதவும்
V.P.P கிடை யுமா
பேசுவதற்குக் கனம் டி. ஏ.ம.ருத்ரன்: ஸ்டாக்கிஸ்ட்கள் அனுப்பவும்

தேவைக்கு எங்களுக்கு

ஹோமியோ தீவிரிக் &

நிர்வாக சென்டர்

5, சீமா டை நுதல தெரு.
(வடக்கில்லாட்டு பஸ் ஸ்டாப்)
தஞ்சாவூர், தமிழ்நாடு
பென்னை 600 034.

WVA, என்ன வறிகன் !

* கல்வியில் தேவை வெ(த்)றியா? கட்டுரை இன்றைய பெற்றோர்களின் மனதை அப்படியே படம்பிடித்துக் காட்டி உள்ளது. இதைப் படித்த பிறகாவது பெற்றோர்கள் திருத்தினால் சரி.

பழனி - 2, ஆர். எஸ். சீதாராணி.

* "செத்த பாய்சை அடிப்பது போல" கட்டுரை இன்று தடைமுறையில் உள்ளதை மிகவும் தத்துவமாக படம்பிடித்துக் காட்டி வது.

சுறுதராபாத், - ஜெயா பார்த்தசாரதி.

* டாக்டர் கமலியின் கட்டுரையில் வைட்டமின் சத்துக்களின் விபரங்கடல் லிய அட்டவணை மிகவும் உபயோகமான ஒன்று. அட்டவணையை ஜெராகல் பிரதி எடுத்துத் திவமும் கண்ணில் படும்படி எங்கள் வீட்டில் மாட்டி வைத்துள்ளோம்.

புதுதில்லி, - குடியாத்தம் அரிகோபி.

* பூதக் கண்ணாடி படக்கதை மிகவும் திவிவாக இருந்தது. அந்தக் கிராமம் என்ன ஆகுமோ என்று பயமாக உள்ளது!

மகிழ்ச்சி, - கே. எஸ்.என்.

* 'சங்கவரி' கட்டுரையில் விளக்கப் பட்ட விவரங்கள் அனைத்தும் மிக உப யோகமானவை. அதிகப் பயனிகள் இப் பொழுது சற்றுலா மூலம் சிங்கப்பூர், மலேசியா, போன்ற அருகில் உள்ள நாடு களுக்குச் சென்று பல பொருட்களை வாங்கி எடுத்து வருகிறார்கள். இத்தக் கட்டுரை மூலம் எந்த வகைப் பொருள் களுக்கு என்ன வரி கட்ட வேண்டும் என வினங்குகிறது. நன்றி பல, உபயோகமான செய்தி அளித்ததற்கு.

ஜாபர்கான் பேட்டை, என். கே. எம்.

* 'செந்திரா பக்கம்' அனைவருடைய வாழ்விற்கும் பயன் அளிக்கும் குறிப்பு களை வாரி வாரி வழங்குகிறது.

ஸ்ரீமுஷ்ணம், - சா. திருஞ்ஞாமி.

* ஒவ்வொரு ஆண்டும் மகனும் தன் தைத்தானே ஆகம் பரிசோதனை செய்து கொண்டு, தவறாத திருத்திக் கொள்ளும் விதமாக அமைந்த 'யீஸில், பாராட்டத்

தெரிந்து கொள்ளுங்களேன்' கட்டுரையில் நல்ல விளையுங்கள் ஏற்படும் என்பது சர்வ நிச்சயம். ஆண்களின் மன தையும் நோக டிக்காமல், நகைக்கவை இழையோட எழு தப்பட்டிருந்தது படுபுத்திசாலித்தனம்!

கும்பகோணம் - 1, கே. பட்டு.

* ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரிகளின் மனைவிகள் சேர்ந்து ஒரு சங்கம் நடத்துவதாகவும், இந்த சங்கத்தின் தலைவி திருமதி. கவிவா ராதேந்திரன் என்றும் எழுதி இருக்கிறீர்கள். பொதுதவத் தொண்டில் தனக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் தன் தந்தையே என்று அவர் பெருமையாக கூறியது சத் தோஷமாக இருந்தது.

இவருடைய மூத்த சகோதரி திருமதி. சந்திரா பெரியநாயகம் அவர்கள் என்னு டைய நெருங்கிய, குடும்ப நண்பரும் ஆவார். அவரும் திறைய பொதுத் தொண் டில் ஈடுபட்டு இருக்கிறார். இது அந்த வம்ச பரம்பரைவாக வரும் தொண்டு என்று கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

சென்னை - 83,

திருமதி. சரோஜித் பொபதி.

* எங்கள் வீட்டில் "குளிப்பதன் சாத னம்" வாங்கி திட்டமிட்டிருந்த வேளை யில், ஸ்பிரிங்ஸ் பற்றிய கட்டுரை கண்டு பூரித்துப் போனேன். மாதம் ஒரு பொருளை அறியும் வகையில் அமைத் துள்ள இப் பகுதி, மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாகும். பாராட்டுக்கள்!

பம்பாய் - 5, சரயுசாரமன் சந்தர்.

* பாவலுமாரனின் "போராடும் பெண் மனைகள்" வித்தியாசமான ஆனால் உண்மை திவையினை அப்பட்டமாக உணர்த்தும் ஒரு நல்ல அம்சமாக மிளிர் கிறது.

* இதழில் முதலாவதாக அமைத்திருந்த பாணுமதி ராமச்சந்திரனின் கட்டுரை பெண் களை பொங்களை புரிந்து கொள்ளச் செய் தது. இவற்றில் இடம்பெற்றிருந்த சரோஜா ரெங்கராஜனின் கட்டுரையோ பெண்களின் அன்னாட நலன்களைப் பாராட்டி இல் லதத்தில் இனிமை சேர்க்க ஆடவரை உஷ்மி விட்டது. இடையில் கோடை

போகாத தய்வவைகள். மொத்தத்தில் அட்டை டீ அட்டை அம்சமான படைப்பு கள். இனிய பாராட்டுகள்.

மகிழ்ச்சியோடு, கே. ரவிச்சந்திரன்.

★ “மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!” என்ற பகுதி மிகவும் அருமை. பல தய்வ தகவல்களை அளித்த னாமக்கு நன்றி. மேலும் அடுத்த மாதம் தொலைக்காட்சி பற்றிய விவரங்களை அறிய விரும்புகிறோம். “டி. வி. எப்படி இயங்குகிறது. முக்கிய உறுப்புகளைப் பற்றித் தெளிவான அறிவைப் பெறும் விதத்தில் இருந்தால் நல்லதாக இருக்கும். சொன்னேன், டி, வி. தெளிவி.

“வலிந்தது விபரணில்லைய. ஒரு அடை யானம். போராட்டத்திற்குடைய அடையா னம். நாம் தயாராவீட்டும். உடனே வலி நை அடையியப்படுத்தி விடவும் கூடாது. அழவும் கூடாது.”

யப்பா, என்ன வரிகள். பாலகுமார னாய்தான் இப்படி அழகாக, கோர்வை யாக, ஏனையாக மிகப் பெரிய விஷயங் களைச் சாதாரண நிகழ்ச்சியிலிருந்து எடுத் துச் சொல்ல முடியும்.

பெரிய தத்துவமாகவும், இல்லாமல், எளிய வரணமாகவும் இயல்பாக..., என்ன சொல்ல...

துரைநாயர்,

கிஷ்கியா,

என் கணவருக்குச் சொன்னாடிலி ருந்து புதுக்கோட்டைக்கு மாற்றலாகி இருந்தது. அங்கே எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி ஒரு நாள் பேச்சுவாக்கில் கேட்டாள்.

“ஏம்மா, மெட்ராஸ் உங்களுக்கு சொந்த ஓடு இருக்கு இல்லை” என்று கேட்டாள்.

நான் “ஆமாம், ஒரு டீபீனாட் இருக்கு!” என்றேன்.

“அப்படி என்ன என்னம்மா?” என் னாள் புரியாதவளாக.

“டீனாட்” அடிக்கடிக்கடி ஒண்ணு மேல் ஒண்ணா வீடு கட்டியிருப்பாங்க. ஒரு கட்டத்திலேயே 30, 40 டீனாட் இருக்கும் என்றெல்லாம் விவரமாக சொன்னேன். அவள் புரிந்தது பேரல தையலாட்டி விட்டுப் போனாள்.

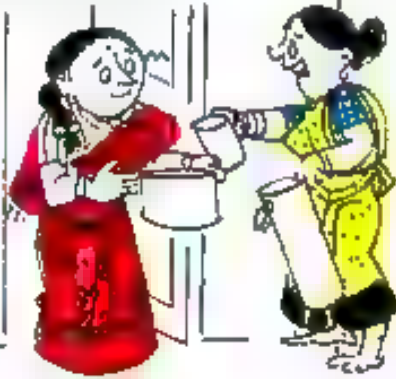
இரண்டு நாள் கழித்து நான் தெரு வில் போன போது நினைவானகையில் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தவர்கள் பேச்சை நிறுத்தி விட்டு மரியாதை யுடன் என்னைப் பார்த்து ரகசியமாகக் கிவிகித்தார்கள். என் ஐத்து வயது மக னை அந்தத் தெருவின் பெரிய ஸ்பையன்

கள் விளையாட்டில் சேர்த்துக் கொண்டு அவனுக்கேற்றபடி விளையா டுகளார்கள். பக்கத்து வீட்டில் இருந்த நடைக் கடைக்காரர் வந்து பல மோஸ் தர் நடைகளைக் காட்டி கடைக்கு அவ சியம் வகுமாறு கேட்டுக் கொண்டார். வீட்டுக்கார மரமியிடமே நான் பால் வாங்கிக் கொண்டிருந்தேன். அவர் புதுப் பழக்கமாக மாடிக்கு வந்து பால் ஊற்றலானார். கோயில் ரீது புத்தகத் துடன் பால் பளையெடுத்தார்கள். மொத்தத்தில் அக்கம் பக்கத்தில் ஏக மரி யாதை.

சல்பென்ஸ் துரங்காமல் என் மண்ணை வெடிக்கும் போலிருந்த சம யம் விஷயம் புரிந்தது. தெருவில் போன இருவர் என் போர்ஷனைக் காட்டி பேசிக் கொண்டே போனார்கள். “இந்த வீட்டம்மா கோடல் வரியாக்கும். மெட்ராஸில் 30, 40 வீடு இருக்குதாம்! ஆனால் ரொம்ப சிம்பிள்!”

எனக்கு அழுவதா சிரிப்பதா என்று தெரியவில்லை!

- ஆர். மாலதி.



புரிக்குது

எலுமிச்சை

புத்துணர்ச்சி



லிரில் புத்துணர்ச்சி

நீங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அதிக அக்கறைபுள்ளவராக இருப்பவராக நினைமும் உதர்பயிற்சி செய்பவராக, புலக மிடிக்காமலிருப்பவராக, தினமும் தவறாமல் பற்களை பிரஷ்லிளாய் துவக்குபவராகவும் இருக்கலாம். ஆனால் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக அத்தியாவசியமாக இருக்கும் ஒன்றை நீங்கள் செய்வதில்லை என்று தெரிகிறது. அது என்ன? பொதுவான தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களா?

தம்மில் பலர், தாகமெடுத்தால் ஒழிய, தீரே குடிப்பதில்லை. தேவையான அளவு தீர் குடிக்காமல் இருப்பதால், மிகவும் மலிவாக, பலவித தன்மைகள் செய்பக்கடிக, ஆரோக்கியத்திற்கு, மிகவும் துணைபுரியும் தீரினால் ஏற்படும் பலவித தன்மைகளை இழக்கிறோம் என்று தம்மில் பலருக்குப் புரிவதில்லை. தீர், வெறும் தீர் தம் உடல் தல்வ நிலையில் பணிபுரிந்து வரவும், சிறிப உபாபாதகளைச் சரிப்படுத்தவும் துணைபுரி

ஏனென்றால் உணவு செரிப்பதற்கு உதவும் தீரான தீர் உடலில் தேவையான தீர் இருக்கும் போது, தன்நாகப் பணிபுரிகிறது. மூச்சு உங்களை இழுக்கவும், உங்களை இழுத்த மூச்சு வெளியே விடவும் உடாற்பலன தேவையாக இருக்கிறது. உண்மையில், ஒரு நாளில், மூச்சு வெளியே விடுவதன் மூலம், இரண்டு டம்ளர் தீரை தம் உடல் இழக்கிறது.

உடலிலிருந்து கழிவுப் பொருள்களை (விவர்த்த, சிறுதீர்) எளிதாக வெளி யேற்றவும் தீர் தேவை. உடலில் சரிவரான அளவு தீரில்வாவிட்டால், கழிவுப் பொருட் கள் சரிவர வெளியேறாமல், உடலுள்

தண்ணீர் எத்தனை அவசியம்!

கிறது.

தீரில்லாமல் இருந்தால், தாகத்தினால் தாம் இறந்து போக தேரிடும் என்பது எம் ஸோருக்கும் தெரிந்ததே. உலர்ந்து, வறண் டுள்ள வாரிகை தனைப்பதை விட, மிக முக்கியமான பணியை தீர் செய்கிறது என் பது பலருக்குத் தெரிவாது. ஒரு தபருக்கு ஒரு நாளைக்கு ஶாஸி, இரண்டு லிட்டர் தீர் (குடிக்க) தேவைப்படுகிறது.

தாம் ஜெட் புகத்தில் வாழ்ந்தாலும், தம் உடலுக்குள் "தீர்ப் போக்குவரத்து" அடிப் படைமீய்தான் எல்லாம் இயங்குகின்றன என்பதை தாம் மறந்து விடக் கூடாது. உணவு, பிறான வாயு, தொற்றினை எதிர்க் கும் செய்கள் போன்றவை உடலுக்குள் இறந்ததின் மூலமாக கற்றி வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த இறந்தம் கமார் 85% அளவு தீர்தான் என்பதை தாம் மறந்து விடக் கூடாது. உணவைச் செரித்துக் கொள்வதற்கும், செரித்த உணவை உடலில் கிரமித்துக் கொள்வதற்கும் தீர் தேவை.



ருக்கெனவே தேய்கி, விஷமாகி, உடல் முழு தும் விஷத்தைப் பரப்பும்.

தீர், விவர்த்தவாக தம் உடலிலிருந்து வெளியேறிக் கொண்டிருப்பதால், தம் உடல் உஷ்ணநிலை தீராக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. உடல் சமநிலையைச் சரிவர வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. உடல் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு பணியும், தீரின் உதவியினாலேயே தடைபெறுகிறது. எனவே, எப்போதோ ஒருமுறை ஒரு டம்ளர் தீர் குடிப்பது கண்டிப்பாகப் போதாது.

தம் உடம், தம் தேவைக்கு ஏற்றவாறு தனக்கு வேண்டிய தீரைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா? ஆம். தாகம் என்பது என்ன? தம் உடம் வறண்டிருக்கிறது என்பதை அடைவானம் காட்டும் அறிஞரீயே தாகம். ஆனால் தம் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு வாழ்ந்தால் மட்டுமே, இயற்கையிலேயே ஏற்படும் தாகம் போன்ற அறிஞரீ கள்ளச் சரியான அடைவானங்களாகக் கொள்ள முடியும். தாகம் முழுதும் வெளியில் நின்று நிலத்தில் வேலை செய்யும் நபர், செம்பிய நீர் குடித்தால் மட்டுமே அவரது தாகம் அடங்கும். ஆனால் நகரத்தில் பணிபுரியும் சராசரியான ஒரு நபர், தனக்குத் தேவைவானதை விடக் குறைவாகத்தான் நீர் குடிக்கிறார். என்ன காரணம்? உடனை அவட்டிக் கொள்ளாமல் ஒரே இடத்திலேயே அமர்ந்து வேலை செய்தால், அநிலம் ஏராளமாகவுண்டு பொருத்தப்பட்டுள்ள இடத்தில் வேலை செய்யும் போது, மிக இலகுவையே தாகம் ஏற்படுவதால், பெரும்பாலும் அது அடைவெப்படுத்தப் படுகிறது.

விட்டிற்ரு வெளியே நீர் குடிப்பது, விவா தினை ஏற்படுத்தும் என்ற அச்சத்தினால் நகரவாசிகள், விட்டிற்ரு வெளியே நீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கிறார்கள். இவர்கள், வெளியே செய்வதற்கு முன்பாக நீர் குடித்து விட்டு வெளியே சென்றால், பிறகு விடு திரும்பிய பிறகுதான் நீர் குடிப்பார்கள். இன்னும் சிலர், பொதுக் கழிவிடத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு அச்சப்பட்டு, அதிக நீர் குடித்தால், அடிக்கடி சிறுநீர் வழிக்க வேண்டும் என்ற பயத்தினால், அதிக நீர் குடிப்பதில்லை. இவை மாத்திரமல்ல.

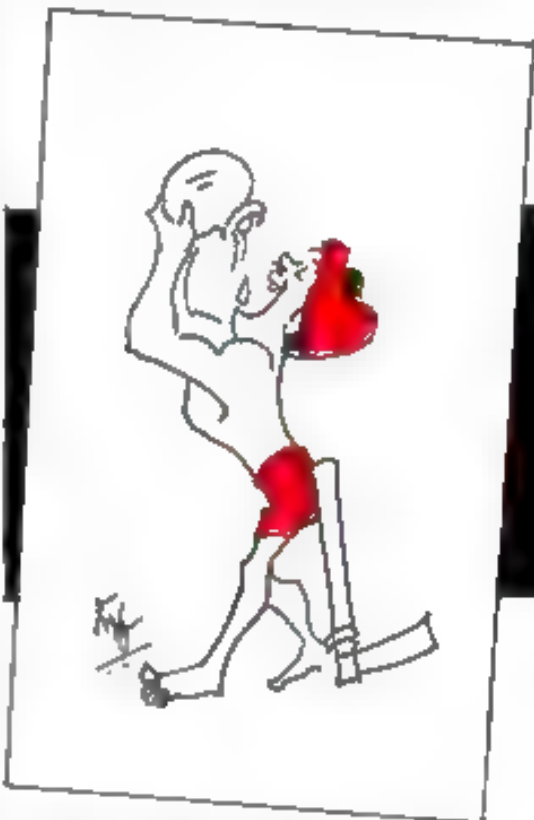
நீர் குடிப்பது பற்றி இன்னும் சில கற்பனைகளான கருத்துக்கள். 1. அடிக்கடி நீர் குடிப்பதால் தொண்டை கரையப்பு ஏற்படும். 2. நீர் குடிப்பதால் உடம்புக்குத், 3. ஜீரண சக்தியை நீர் தடை செய்கிறது. 4. வாத்தி பெதியை நீர் மிகைப்படுத்துகிறது. 5. சளிவும் இரத்தமும் உண்மையாக, நீர் குடிப்பதை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், 6. பயிற்சிக்கு முன்னால் நீர் குடிப்பதால் வயிற்றில் பிடிப்பு ஏற்படுகிறது. இன்னும் இதுபோன்ற பல இக் கருத்துக்களுக்கு விஞ்ஞானபூர்வமான அடிப்படையே இல்லை என்றும், இவை கவினாய் ஆபத்துக்கள் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புடன் உண்மை என்றும் டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர்.

தேவையான அளவு நீர் குடிக்க விட்டால் என்ன நிகழ்கிறது?

“ஏதோ அபூர்வமாக, சில வேளைகளில் தேவைக்குக் குறைவாக நீர் குடிக்கும் போது, தம் உடம் அட்டிண்ட செய்து கொள்ளும். அதாவது, உடனிலுள்ள நீரின் அளவு

வுக்கு - ஏற்றவாறு, குறைந்த சிறுநீரை உற்பத்தி செய்து மற்றபடி, சாதாரணமாக பணி ஆற்றும். ஆனால் குறைந்த நீர் குடிப்பதையே வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டு விட்டால் தீர்க்க முடியாத பல பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் உடனின் நீர் அளவை சரியான அளவில் வைத்திருக்க முடியும். ஆனாலும் அதற்குத் தகுந்த நீர் கிடைக்காவிட்டால், சிறுநீரகங்கள் விரை வில்களைப்படைத்து விடுகின்றன.

தேவைக்குக் குறைந்த அளவு நீர் குடிக்கும் போது, உடனில் இருக்கும் நீர் மிக



மூக்கியமான வேளைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. எனவே மற்ற வேளை களுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்காமல் போய் விடுகிறது. எடுத்துக் காட்டாக, பொதுமான அளவு நீர் இன்றமை யால் ஆகாரம் செரிப்பது தடைப்படாமல் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம், உடல் வறண்டு உலர்ந்து காட்சியளிக்கும். தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நீர், சிறுநீரகங்களில் சென்றடைந்து கழற்சி முறைமையில் மறுபடியும் வெளியே வர வேண்டும். இது, சிறுநீரகங்களிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய பாக்கியாகக் களை வெளியே தள்ளுவதற்கு மிகவும் முக்

வியமாண்டு. சரியான அளவு நீர் சிறுநீர கங்களுக்குள் செல்லாவிடும், இந்த பாக் டிரீயர்கள், வெஸிபெற்றப்படாமல், சிறுநீரகத்திலேயே தங்கி, சிறுநீர்க் குழாய் தொற்றிவை ஏற்படுத்தி, சிறுநீர் சுழிக்கும்போதெல்லாம், எரிச்சலையுண்டாக்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், முதுகுவுடையையும் ஏற்படுத்தும்.

சில சமயம் வலி நிவாரணிகள், எரிச்சலை அடக்கும் மருந்து ஆகியவைகள் வண்டலாக, சிறுநீரகங்களில் தங்கி விடலாம். இப்படி வண்டலாகத் தங்கி விடும் மருந்துகள் தொடர்ந்து சிறுநீரகங்களில் இருந்தால், அங்குள்ள நிகக்களை நாசப்படுத்தும். எனவே, இம்மருந்துகளில் வண்டலைய அய் வப்போது வெஸிபெற்றுவதற்கும் நீர் தேவைப்படுகிறது. மேலும் சரியான அளவு நீர் இணைமையால் சிறுநீர்க் கற்கள் ஏற்பட்டு மேலும் தொந்தரவு ஏற்படலாம். அன்றாடம் நிறைய நீர் குடிப்பது, இக்கற்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்கிறது" என்று ஒரு டாக்டர் கூறுகிறார்.

நாம் அன்றாடம், பழமும், காப்பி, உ என்று பல பாணங்களைக் குடிக்கிறோம். இது போதாதா என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இவற்றிலிருந்து நம் உடலுக்கு நீர் கிடைக்கிறது. இதனாலேயே நாம், சரியான அளவு நீர் பருகாவிட்டாலும், உடலுக்குத் தேவையான அளவு நீர் கிடைத்துக் கொள் முக்குகிறது. பழங்கள், காப்பிகளின் போன்ற வற்றிலிருந்து கூட உடலுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்கிறது. பச்சை பீன்சில் சுமார் 80 சதவீதமும், வெட்டுசில் 85 சதவீதமும் நீர் இருக்கிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் உடலில் சுமார் 65 சதவீதத்திலிருந்து 75 சதவீதமும், பெண்மனின் உடலில் சுமார் 85 சதவீதமும் நீர் இருக்கிறது.

சரி, உ, காப்பி, பால் போன்ற பாணங் களிலிருந்து உடலுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்கும் போது, வெறும் நீர் குடிப்பதும் முக்கியம் என்று ஏன் கூறப்படுகிறது?

எய்வளவு பாணங்கள் குடித்தாலும், வெறும் நீர் குடிக்கா விட்டால் உடலுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்காது. வெறும் நீர் குடிப்பதால் பல தன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. தாகம் தணிக்கும் பாணங்களில் செயற்கையான கலர், மணம் போன்றவை இருக்கின்றன. ஆனால் வெறும் நீரில் இவைகள் கிடையாது. உ, காப்பி போன்றவற்றில் ஃகார்பீன், சர்க்கரை போன்றவை இருப்பதால் பற் உன் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், வெறும் நீர் பாதுகாப்பானது. வினைபாட்டுக்குப் பிறகும், உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகும் வெறும் நீர் குடிப்பது மிக தய்வது.

சக்தி கொடுக்கும் என்று கருதப்படும் இனிப்பு பாணங்கள் நம், தனையிலுள்ள நீரை ஜீரணப் பாதைக்குள் இழுத்துக் கொண்டு வரக்கூடிய தன்மையுடையதால் உடலுக்குத் நீர் வற்றிய நிலைமை ஏற்பட்டு உடற்பயிற்சி செய்யும் போது தனாக இழுத்துக் கொண்டு விடக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது. வினைபாட்டுக்களில் ஈடுபடாதவர்களுக்கும் வெறும் நீர்நான் மிகச் சிறந்தது. சிறிய அளவு உணவே உட்கொள்ளப்படும் போது (எடுத்துக்காட்டாக உடல்நிலை சரியில்லாத போது) வெறும் நீர் குடிப்பதை விட மற்ற பாணங்கள் உட்கொள்வது விரும்பத்தகுந்தது. ஏனென்றால், இப் பாணங்கள், உடலுக்குச் சத்தையும், கடவே தீரையும் அளிக்கிறது. ஆனால் உடல் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கும் போது நிறைய வெறும் நீர் குடிக்க வேண்டும். வெறும் நீர், கயோரி கொழுப்புச்சத்து இல்லாதது.

ஒருவருக்கு எத்தனை நீர் தேவைப்படுகிறது?

எத்தனை நீர் தேவை என்பது அவருடைய உய்வாகு (அதாவது அந் நபர் குண்டா அல்லரா, ஒஸ்லியானல்லரா) அவருடைய உணவு, அவர் வசிக்கும் இடத்தின் உஷ்ண நிலை, அவருடைய வேலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. இதில் உஷ்ண நிலையில், விவரண அதிகம் ஏற்படுவதால், உடல் அதிக நீரை இழக்கிறது. ஒருவருக்கு ஐராம் இருக்கும் போதும், அதிக அளவில் வாந்தி பேதி ஏற்படும் போதும் உடல் அதிக நீரை இழக்கிறது. சுமார் 80 கிலோ எடையுள்ள நபருக்கு ஐராரியாக 10 தம்னார் நீர் தேவைப்படுகிறது.

உடலுக்குத் தேவையான நீரை நாம் குடிக்கிறோமா என்பது நம் சிறுநீரின் நிறத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். சிறுநீர் சற்று



தாம் எடுப்பது உடனுக்கு வேண்டிய தீர்மானத்தைக் குறிக்கும் அடையாளம் கருவி அல்ல. எனவே, தாம் எடுத்தால் மட்டுமே தீர் குடிக்காமல், அடிக்கடி தீர் குடித்துக் கொண்டு இருப்பது சிறந்தது.

தீர் வற்றிய நிலை எப்படி ஏற்படுகிறது?

உடனுக்குள் செல்லும் தீரை விட, அதிகமான அளவில் விவரங்கள், சிறுதீர், வார்த்தை, பேதி போன்றவைகளால் உடனிலிருந்து அதிக தீர் வெளிப்பெறலிலும் நிலைவேகத்தைடரேஷன். உடனிலுள்ள தீர் மட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குக் கீழே சென்று விட்டால் கைதாடரேஷன் ஏற்படுகிறது. இந்தநிலை மிகச் சிறிய அளவில் ஏற்பட்டாலும், உடனே கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் கடுமையான மாறி உலிருக்கே ஆயத்தம் ஏற்படுத்தும். எனவே கைதாடரேஷன் சிறிய அளவில் ஏற்பட்டாலும் உடனே கவனித்து ஆவன செய்வ வேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் மிக விவரவில் கைதாடரேஷன் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியம் உண்டது.

டாக்டர் வந்து பரிசோதித்து கைதாடரேஷன் ஆகியுள்ளது என்று கூறுவதற்கும், இவ்வளவு ஏற்பட்டுள்ள கைதாடரேஷன் மிகக் கடுமையாக ஆகி விடலாம். எனவே டாக்டர் வருவதற்கு முன்பாகவே, குடும்ப அங்கத்தினர்கள், சிப்க்கண்ட் அறிஞர்களை அடையாளம் காட்டுகொண்டு ஆவன செய்வ முடியும்.

தீர் வற்றிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதற்கான அறிஞர்களின்

1. உலர்ந்த வாய், தாக்கு 2. வெடிப்பு ஏற்பட்டுள்ள உதடுகள், 3. குறைந்த அளவு சிறு தீர் கழிதல், 4. நோய் ஏற்படுகையுடன் கெட்டியாகத் தோற்றமளிக்காமல், வறண்டு, தொண்டைப்பாகக் காட்சி அளித்தல், 5.

கண்ணில் தீர் வராமலேயே, குழந்தை அழும் போது, அங்கு உதடுகளை தாக்கால் தக்கிக் கொண்டு இருப்பது.

தீர் வற்றிய நிலை எவ்வளவு கட்டுப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டது?

மூன்று முறைக்கு அதிகமான வார்த்தையோ பேதியோ ஏற்பட்ட உடனேயே, தீர் மற்றும் மற்ற பானங்களை (தாம் எடுக்காவிட்டாலும் உட) உடனடியாகக் குடிக்க வேண்டும். ஒரேயடியாகத் தொடர்ந்து தீர் குடிப்பதை விட, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி, தீரை உலிருகிக் குடிப்பது நல்லது. மிகக் கடுமையாக நோயுற்றவருக்கு, தலைக்குத் தாமை எடுப்பது பற்றி சரியான அறித்து கொள்ள முடியாது. அங்கு தலைக்குத் தீர் வற்றிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. தாம் தீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற கவனம் ஏற்படாது.

எனவே இம் யாதிரியான நபருக்கு 8 அங்கு 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை, தந்தராகக் கொடுக்க வைத்துக் குளிர் வைக்கப்பட்ட தீரை கீழ்க் குடிக்க வேண்டும். இவ்வளவு இருக்கும் எந்த பானமும் தண்ணீர். ஆனால் பால் கொடுக்கப் படக் கூடாது. ஒரு விட்டர் தீரை தந்தராகக் கொடுக்க வைத்து ஆறாவது அதில் 8 கல்பூன் சர்க்கரையும், அதை கல்பூன் உப்பும் கலந்து அவ்வப்போது பருகச் செய்வது மிகச் சிறந்தது. இதை மிக உத்தமமானது என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். கடுமையான கைதாடரேஷன் ஏற்பட்டிருந்தால் இம்முறை பலனளிக்காது. இந்தநிலையில் மிக விவரவில் டாக்டரை அழைப்பது மிக அவசியமாகும்.

பத்தாண்டுக்கு முன்பு பிரிட்டானைச் சேர்ந்த மகாவேலும் குழு, உலகத்தின் கூரை எண்படும் எவரெஸ்ட், சிகரத்தை அடைந்தனர். மகாவேலுவதில் மிகத் திறமையானவர்களை என்று பெயர் பெற்ற க்விட்டர்மாந்து மகாவேலும் குழுவின், பை நடவை எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டும் முயற்சியில் தொல்விவாடத்தனர். பிரிட்டன் குழுக்கைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹண்ட், க்வினின் குழுவைக் காணாததினால் தொல்வி ஏற்பட்டது என்று ஆராய்ந்த போது, அக் குழு, க்வினிலிருந்து ஆராய்ச்சனை உண்டு. ஒரு தானைக்கு இரண்டு அங்கு மூன்று டம்ளர் மட்டும் தீர் குடித்து வந்தனர் என்று தெரிந்தது. பிரிட்டன் குழுவின் நினைவும் 18 டம்ளர் தீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கட்டளை இடப்பட்டது. பிரிட்டன் குழு வெற்றி பெற்றது. தெரிந்தோ தீர் மகாவேலு



Rs. 1.50 per pack



முத்து பல் பொடி

கிராம்பு மற்றும் துளசியின்
மருத்துவ குணம் உடையது.
முத்து போன்ற பற்களுக்கு
— முத்து பல்பொடி



சீயக்காய்

நேற்று



- விட்டிலை தயாரித்த சீயக்காய் பவுடர்-தேரழம் வீண்... செய்வதும் சிரமம்..



- சாதாரண சீயக்காய் பவுடர்-பாத்திரம்தான் கழுவலாம்.



- சீயக்காய் சோப்பு-சோம் ஒட்டிக்கொண்டு சிக்கு பிடிக்கும்.



Beauty Cosmetics

புரட்சி!

இன்று

சீயக்காய் தயாரிப்பில் ஒரு புதிய திருப்பம்.



நானை

மீர-பாரம்பரிய நிறப்பு மிக்க
சீயக்காய். புதுமையான
வகையிலே... மூலிகைகளின்
தன்மைகளை எல்லாம் ஒன்று திரட்டி
இயற்கையான முறையில் கண்டிஷன்
செய்யும். சிக்கல் ஏற்படாது.
உலர்ந்து போகாது. துறைவனம்
பொங்கும்-வகைக்கு அடக்கமான
சாஷே பாக்கெட்டிலே!



மீரா

ஷெர்ஸ்ல் சீயக்காய் பவுடர்

கேத்திந்த குழும் பாயர்ப்பு

1. குருப் போட்டோ அளவையிமா?

“அம்மா... என் ஸ்கூல்வ குருப் போட்டோ எடுத்தாங்க... அதோட ஒரு காப்பி வாங்கப் பத்து ரூபா கொடும்மா...” ப்ரியாவின் வயது பத்து. தாலாட் வகுப்பில் படிக்கிறாள்.

“குருப் போட்டோவும் வேண்டாம்... ஒன்னும் வேண்டாம்... வீட்டிலே இருக்கிற குப்பை போறாதுன்னு அதையும் ஒன்னு வாங்கிச் செர்க்குமா?... வேண்டாம்னு சொல்லிடு...” - ப்ரியாவின் தாய், சொன்னாள்.

நினைவுகள் இனிக்க...



ப்ரியா மனவகுத்தத்துடன் ஸ்கூலில் சென்று தனக்குக் காப்பி வேண்டாம் என்று சொல்லிவிட்டாள்.

ஸ்கூலில் குருப் போட்டோக்கள் எடுக்க ஏற்பாடு செய்கிறார்களே, அது தேவை வற்றது என்று நினைப்பது சரியா? தவறு.

அப்படி ஏற்பாடு செய்தவரை பிற்காலத்தில் அந்தக் குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகு மிகவும் பாஷாட்டுவார்கள்.

ஒரு குருப் போட்டோவைப் பார்க்கும் போது எத்தனை இனிமையான நினைவுகள் மலருகின்றன?

வகுப்புகள் அதிகமாக அதிகமாக குருப் போட்டோக்களுக்கு மதிப்பு அதிகம். இருபது வகுப்புகள் சேர்ந்து ஒரு குருப் போட்டோவைத் தோக்கும் போது...

படிக்கும் போதே காரில் வத்திறங்கிய பிரேமா...

இன்று ஐ. ஏ. எஸ். ஆபீஸராக உன்ன நிர்மலா...

முப்பது வயதுக்குள் ஒரு குழந்தையைப் பெற்ற கமலா...

முன்னணி நடிகையாக விளங்கும் ஸ்ரீலதா... டாக்டராக பிராக்ஷஸ் செய்யும் ரேவதி... இவர்களெல்லாம் அன்று சிறுமிகளாகத் தன்னுடன் படித்த தொழிலாளை



இருந்திருக்கிறார்கள்...

நிர்மலாவின் போட்டோவைப் பார்க்கும் போது அன்றே அவன் பெர்கப் போட்டிகளில் பரிசு வாங்கியது நினைவுக்கு வருகிறது. நடிகை ஸ்ரீலதா... அன்று இன்னொரு க்ளாஸ் மேட்டுடன்... ஆம்... மாலதி... கிருஷ்ணன் அர்ஜுனா... ப்ரியாவின் பிறன் போட்டியில் முதல் போட்டு முதல் பரிசு வாங்கியது நினைவுக்கு வருகிறது.

கிரிஜா அன்று கிளாஸ் டீபர். குருப் போட்டோவைப் பார்க்கும் போது தேரம்

ஒடிச் கொண்டு இருக்கும். நினைவுகள் மலர்ந்து விரிந்து கொண்டே போகும். தன்னை மறந்து இருபது முப்பது வருடங்கள் பின்னொக்கிச் செல்லும்.

2. காலங்களை இணைக்கும் பாலங்கள்

ஒரு புனைப்படத்தைப் பார்ப்பதும் போது அப்போது நடந்த சம்பவம் நினைவுக்கு வருகிறது.

ஒவ்வொரு புனைப்படமும் ஒரு கதை சொல்கிறது...

எது-கேவுனல் ஓர் சென்ற போது எடுத்த புனைப்படங்களைப் பார்த்தால் அந்தந்த இடங்களில் சாப்பிட்ட ஆகாரங்கள் அதன் நிறம் கூட நினைவுக்கு வருகிறது.

அந்தப் புனைப்படங்கள் உங்களுக்கு மறு படியும் ஒரு முறை - உலகத்தின் எந்த சூழலிலும் இருந்தாலும் - அதே பழைய



சூழ்நிலையில் இருந்து மகிழ உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பைத் தருகின்றது.

புனைப்படங்கள் சக்தி வாய்ந்தவை. காலங்களை இணைக்கும் பாலங்கள் அவை.

கூடந்து வந்த பாதையை அடைபயானம் காட்டும் சாட்சிகள்.

முத்திய தலைமுறை பெற்றோர்களை விட இன்றைய பெற்றோர்கள் வசதியானவர்கள்.

ஒரு காமிரா வாய்க் வசதி உண்டு. அதை உபயோகிக்கத் திறமை உண்டு.

கொந்தமாகக் காமிரா இல்லாவிட்டாலுங் கூட நண்பர்களிடம் இருந்து இரவல் வாங்கியோ அவ்வது நண்பர்களைக் கொண்டோ புனைப்படங்கள் எடுக்கலாம்.

3. சிறந்த திருமணப் பரிசு

ஒரு குழந்தை ஆணாக இருந்தாலும் சரி -

பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி - அதன் ஒவ்வொரு வளர்ச்சியையும் புனைப்படமாக எடுத்து - அதன் குறும்புகளை எல்லாம் அது அறிவாமல் படமாக எடுத்து - பள்ளிக் கல்லூரிகள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் வீடுகளில் நடக்கும் சடங்குகள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளைப் புனைப்படமாக எடுத்து அந்தந்தப் புனைப்படங்களின் பின்புத்தில் எடுக்கப்பட்ட தேதியையும் எழுதி ஒவ்வொருத்தருக்கும் தனித்தனிபாக ஒரு ஆல்பம் தயாரித்து அந்த ஆல்பத்தின் கடைசிப் போட்டோவாக அவர்களது திருமணப் போட்டோவையும் இணைத்து அந்தக் குழந்தைக்கு - இன்று திருமணமான பெண் - பரிசாகக் கொடுத்தால் அதைவிடச் சிறந்த பரிசு வேறு ஒன்றும் இல்லை.

இதை எல்லோராலும் செய்ய முடியும்.

என் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்களது குழந்தைகளுக்குச் செய்யக் கூடாது?

வளர்ந்த பிள்ளைகள் இருக்கும் இடத்தில் பெற்றோர்கள் அவர்களது புனைப்படங்களைத் தேடி எடுத்துத் தனித்தனி ஆல்பமாகத் தயாரிக்கத் தொடங்கலாம்.

4. டேப்பிலும் பதிவு செய்யலாம்

குழந்தைகளை இருக்கும் போது பேசும் மழலைகளை டேப்பில் பதிவு செய்யலாம்.

இந்த மழலை மொழிகளைப் பஸ் வருடங்கள் கழித்துக் கேட்கும் போது இனிமையாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு முறை ரிக்கார்டிங் செய்யும் போதும் அது ரிக்கார்டிங் செய்யப்பட்ட தேதியைச் சொல்லி ரிகார்டு செய்ய வேண்டும்.

வீட்டில் வசதி உள்ளவர்கள் வீடியோ காமிரா கொண்டு குழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை வீடியோ காவெட்டில் பதிவு செய்து வைக்கலாம்.

இதைப் போட்டுப் பார்க்க டி. ஐ., அதற்கென்று ஒரு தேரம் குறிப்பிட்ட இடம் இதெல்லாம் வேண்டும்.

இதை எல்லாம் பார்க்கும் போது புனைப்படங்கள் எடுப்பது சிறந்ததாகப் படுகிறது. எந்த நேரத்திலும் எத இடத்திலும் எத்தனை பேர்கள் வேண்டுமானாலும் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் படங்களைப் பார்க்கலாம்.

ஆகவே, இத்தகைய புனைப்படங்களைச் சேகரிப்பதை ஒரு அருமையான கலைவாகக் கருதலாம். இந்தக் கலை கொண்டு வரும் மகிழ்ச்சி காலமெல்லாம் இருக்கும்.

-- கமலநாதன்.

★ குழந்தைகளுடன் கை விரித்துப் போகிறீர்கள். மிகவும் முக்கியமான பொருட்கள் அங்ஙனம் சாதாரண சிவ வறை பொருள் வாங்கப் போகிறீர்கள், என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதில் பல சிவவறை அவிட்டவர்களை உங்கள் குழந்தைகளுடனே பணத்தைக் கொடுத்து அந்தக் கடைக்காரரிடம் கேட்டு வாங்கக் கொள்வீர்கள். அதற்கான விவரத்தை அவர்களே கொடுத்து பாக்கிப் பணத்தை எண்ணி வாங்கக் கொள்வீர்கள். வசூற்பிப் பணக் குப் பாடம் படிக்கிறார்கள் அங்ஙனமா? பணத்தை எண்ணி வாங்குவதில் தவறி விட்டால் பலமேலியவை, தாம் பக்கத்தில் இருக்கிறோம். இது மாதிரி பல நடவடிக்கைகள் தாம் கடைக்குப் போகும் போதெல்லாம் செய்தால் அது அவர்களுக்குத் தம்மை "டிபென்சரிஸ்". கடைக்குப் போகும் பயம் நீங்கும். அது மட்டுமல்ல தாய் தகப்பன் உதாழ்த்து சம்பாதிக்கும் பணத்தின் மதிப்பை உணர ஆரம்பிப்பார்கள். சிவ வீடுகளில் பக்கத்தில் உள்ள கடைகளில் சிவவறை சாமான்கள் வாங்கக் குழந்தைகளை அனுப்புவார்கள். அதுதான் பழக்கம்.

★ நீங்கள் வீட்டில் செல்லமாக தாய் வளர்கிறீர்களா? உங்களுக்குத்தான் கொய் கிறேன். உங்கள் இளம் குழந்தைகளைப் பணிபுரான்களிடம் விட்டு விட்டு தாயை எடுத்து மடியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அன்பு, உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் போக மிச்சம் இருந்தால் தான் தாய்க்குக் காட்ட வேண்டும். நீங்கள் தாயை மடியில் வைத்து, "ஸ்வீட்டி எண்ண என்ன ஆகிப் படுக்கிறது" என்று கொஞ்சிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். வீட்டிற்கு வரும் தம்பர், உங்கள் சின்ன மனை மீது பாரம் உன்னவர்.

"எங்க நம்ம கரேஷ், நான் கிளாஸ் விட்டு இருப்பார்களே, கானோமே" என்று கேட்கிறார். நீங்களோ, "கரேஷா ஆமாம் அவன் ஸ்கூலில் இருந்து வந்து இருப்பான் இல்லையா? பழனியம்மாவிடம் அவனுக்கு சாதம் காட்டச் சொல்லி இருக்கிறேன்" என்பீர்கள். இப்படி ஒரு குழந்தைகளைப் பல வீடுகளில் பார்த்து இருக்கிறேன். இதைப் போன்று அருவருப் பாண விஷயம் வேறு எதுவும் கிடையாது. இந்தக் குழந்தைகளில் வளரும் குழந்தைகள் மனோதத்துவ முறையில் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். வானிப்பு பருவம் அடைபடும் போது அவர்கள் தம் பூண்டு சென்றால் அதற்கு இந்த ஆரம்ப கால குழந்தைகளைத் தான் காரணம் என்பதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை.

★ பொதுவாகவே குழந்தைகளுடன் பேசிச் சிந்திக்கும் நேரத்தை அதிகப்படுத்திக்



கொள்ளுங்கள். அந்த மாதிரி சந்தர்ப்பம் வசிய சாளர விதிகளைப் பற்றியும் போக்கு வரத்து எல்லைகளையும் பற்றியும் அடிக்கடி சொல்லிக் கொடுங்கள். மனிதத் தன்மையில்லாமல் வாழக்கூடிய ஒட்டிச் செல்லும் சிவகுட்டுநர்களைப் பற்றிய கதைகளையும் அடிக்கடி பேசுங்கள். இது தான் கடைவில் அவர்களுக்குப் 'போர்' அடிப்படையாக இருந்தாலும் மனதில் எளிதில் பறிந்து விடும். தம்மிடம் அம்மா "போர்" அடிக்காதே என்று அவர்கள் சொல்லலாம். ஆனால் சாதையில் போகும் போது அவர்கள் அம்மா சொன்னதை மதித்து நடப்பார்கள். நமது வாழ்க்கை எல்லாம் அநேகமாக ஒரு பெரிய தகராற்றுக்குள் இருப்பதால் தாம் வெளிபே போகும் போதும் சரி வீட்டிற்குள் இருக்கும் போதும் சரி சாதை எல்லைகளே போர்டுகள், பாதுகாப்பு முறைகள், சின்னச் சின்னக்குகள் சிவப்பு, அம்பர், பச்சை, கிளக்குகள் திரிபாவினால்தான் இது பற்றி எல்லாம் விளக்கிக் கொள்ளத் தவறக்கூடாது.

★ இதோ ஒரு சிறந்த, 'பாட்டி' மருத்துவ நிதரத்தை - 20 விராம், அக்கரா - 20 விராம், திப்பிலி - 10 விராம். மருத்துக் கடைவில் வாங்கி இடித்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இம் மருந்தை அடிக்கடி துவதோஷம் பிடிப்பவர்கள் சளி அதிகம் இருப்பவர்கள், இருமல் இருப்பவர்கள் காலை மதியம் இரவு மூன்று வேளையும் ஒரு தேக்கரண்டி, வானிப் போட்டித் தண்ணீர் குடிக்கவும். ஒரு வாரத்தில் தம்ம குணம் கிடைக்கும். அடிக்கடி துவதோஷம் பிடிப்பவர்கள் ஒரு மாதம் தொடர்ச்சிவாக சரப் பிட்டால் பயன் கிடைக்கும்.

மாதம் ஒரு ஸ்டிரைக்கிங்
தெரிந்து கொள்ளலாம்!

தையல் இயந்திரம்



“இன்று போய் நாளை வா..”

ஆயுதமிழந்த ராவணனைப் பார்த்து ராகவ் சொன்ன வாக்கியம் மட்டுமல்ல. குறித்த நாடில் எதத்துத் தருவிதேன் என்று சொன்ன துணியை வாங்கப் போனால் எதயுக்காற சொல்லுவதும் இதைவேதான். ஆனால் ஒன்று தொடர்ந்து சில நாட்களுக்காவது இதைவே அணுக்காமல் சொல்லுவார்.

‘இதற்காகவாவது வீட்டில் ஒரு தையல் மெஷின் வாங்குதல்’ என்று வீராப்பாக அதை வாங்கி உபயோகிக்கும் (அவ்வது கொஞ்ச நாட்கள் கருவிஸைப் பயன்படுத்தி. பின் அதைத் தூசு படியவிட்டு, அதை மீண்டும் உபயோகிக்கலாமா வேண்டாமா என யோசிக்கும்) இவ்வத்தரகெனக்காக, இந்த மாதப் பொருவாகத் தையல் இயந்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தோம்.

சென்னை அண்ணா காவலிலுள்ள ‘உஷா’ நோருயின் பொறுப்பாளர் திரு. கே. எஸ். கோபாலய்யைச் சந்தித்தோம். அவர் அளித்த வினக்கங்களும், உஷா நிறுவனத்தினர் அளித்த சில குறிப்புகளும் கேழே தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

பொதுவாக வீடுகளில் பயன்படுத்துவதற்காக விதிகப்படும் தையல் இயந்திரங்களில் மூன்று வகை உண்டு. வழக்கமான மாடல், திருத்தங்கள் செய்யப்பட்ட மாடல், பிரிமியம் மாடல் ஆகியவைதான் அவை.

வழக்கமான மாடல் சற்று விலை குறைந்தது. சில வசதிகள் இதில் இயல்பான

வென்றாலும், ஏதாழக் குடும்பங்களுக்கு ஏற்றது.

திருத்தங்கள் செய்யப்பட்ட மாடலில் சில முன்னேற்றங்கள் உண்டு. தையல் கையலில் ஆரம்பக் கட்டங்களில் உள்ள வர்க்கத் தவறான இசையில் சக்கரங்களைச் சுற்றி வீட்டால் ஊட்டிக் கெட்டத்திற்குள் துக் கெடிக் கொண்டு விடும். இதைச் சரி பாக்க வேண்டுமென்றால் பெரும் பாடு. பல பாசங்களாக கழற்ற வேண்டியிருக்கும். முன்னேறிய மாடல்களில் ‘நிறத்த வகை ஊட்டிக் ரேல்’ என்று காணப்படும். இதில் ஐயன்ஸ் போலிருக்கும் ஒரு பகுதி ஸைத் நிறத்தாய் போதும். அந்தப் பகுதிக்குள் கெடிக் கொண்ட துணைச் சிக்கிரமாகச் சரிசெய்ய முடியும். மெக்கானிக்கோ க்கு - டகரவரோ தேவையில்லை.

சில தையல் இயந்திரங்களில் ‘தாரம்’, ‘செய்க்’, ‘எம்ப்ராய்டரி’ போன்ற மூன்று வகைகளுக்கு ஏற்றவாறு அட்டைச் செய்து கொள்ளும் குமிழி இருக்கும். இதிலென்ன செய்கரியம் என்றால் எம்ப்ராய்டரி செய்யும் போது தையல் கருவி வேகமாக இயங்காமலிருக்க ‘எம்ப்ராய்டரி ப்ரேட்’ ஒன்றை வைப்பதைத் தவிரிக்கலாம்.

உயல் வடிவத் தையல் ரெகுவேட்டர், டூயின் டென்ஷன் அட்டைட்டர் போன்ற சில செய்கரியங்களும் சில இயந்திரங்களில் உண்டு.

பிரிமியம் மாடல் இயந்திரத்தில் கோணல் குறைவில் (ஸ்டிக் - ஐரூக்) எதக்கும் வசதி

உண்டு. ஆட்டோமேடிக் டிரைவர்களும் இதில் செயல் முடியும். பட்டர்ஸ் எதர்க்கவும் இது சொனாரியம். பார்க்கவும் அதிகக் கவரர்ச் சியாக இருக்கும் இயல்பை இயந்திரங்கள் விலை அதிகமானவை.

தைப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி உண்டாகும் அவஸ்தை நூல் அலுந்து போய் தன்பது. இதற்கான காரணத்தைக் கண்டு பிடித்தால் அதைப் போக்குவது கவனமாக இருக்கும்.

'மேல் பக்கத்து' நூல் அலுந்து போனால் அது சரியில்லாத நூலாகவோ (எது சரியான நூல் என்பதற்கு அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது), கீழ் நூலைச் சரியாகக் கொண்டு வராததனாலோ, மேல் நூலில் உள்ள டெம்ப்லன் அதிகமானதாகவோ, ஊசி சரியாகப் பொருத்தப்படாததோ அல்லது ஆரம்பத்திலேயே தைபல் இயந்திரத்தை வெகு வேகமாகச் சுற்றிவதோ காரணமாக இருக்கலாம்.

'கீழ்ப் பக்கத்து' நூல் அலுந்து போனால் அதற்குக் கீழ்க்கண்ட காரணங்களில் ஏதாவது ஒன்றினால் இருக்கலாம். பாரின் - கேஸிய் சரியாக நூலைச் சுற்றாமல் இருந்திருக்கலாம், மிகவும் குறைந்த டெம்ப்லன் அதில் இருக்கலாம். மேல் நூல் சரியாகக் கொண்டு வரப்படாமல் இருந்திருக்கலாம். அல்லது ஊசி 'ப்ளேட்' டிங் உராய்வதால் அந்தப் ப்ளேட்டில் சிறு துவா



சுனாபுரபார்

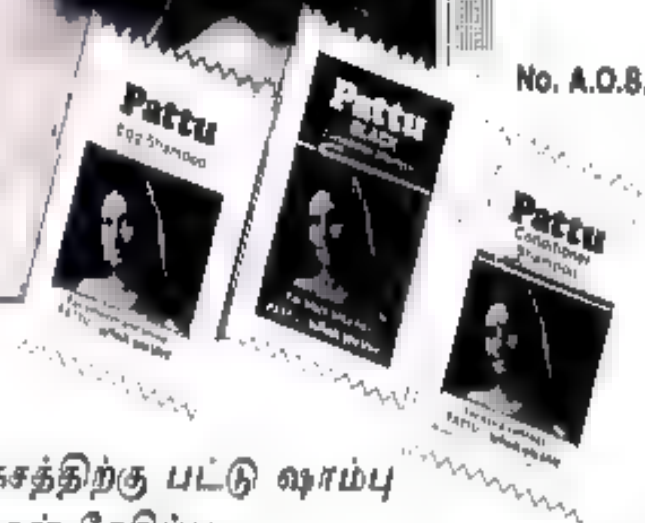
ரம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

மற்றொரு முக்கியமான பாகம் ஊசி. தைபல் ஊசி கூர்மைவானதாகவும், துருப் பிடிக்காததாகவும் இருக்க வேண்டும். சரியான அளவு கொண்ட ஊசியைப் பயன்படுத்தினால் அது உடையாது. கீழ்க்கண்ட அட்டவணை உங்களுக்கு உதவும்.

ஊசி அளவு	துணியின் வகை	நூல் அளவு		
		பருத்தி	பட்டு	லினென்
11	குழந்தைகள் உடைகள், பருத்தி உடைகள், திரைச் சீலைகள்	80 - 120	ட்விஸ்ட்	
26	மெல்லிய கம்பளி உடைகள், பட்டு மற்றும் பருத்தி ஆடைகள், ஆண்களுக்கான உடைகள்	80 - 80	ஓ. பி. ட்விஸ்ட்	
18	மஸ்லின், முரட்டு அச்சடித்த உடைகள்	40 - 60	ஸ்ட்ரீட் ட்விஸ்ட்	
18	மெத்தை, திண்டு, கனமான கேஸ்வாஸ்	30 - 40	டி. ட்விஸ்ட்	
28	கோட், கனமான பூலிப்பாரிம்	10 - 30	இ. ட்விஸ்ட்	80 - 80
31	கேஸ்வாஸ் எபைன், முரட்டுத் துணிகள்	கனமானவை		40 - 60

பட்டு

செய்ய



No. A.O.S.

பட்டு போன்ற கேசத்திற்கு பட்டு ஷாம்பு
பட்டு நீங்கள் தேசிப்பது

Distributed by: Madura Marketing Private Ltd.,

11, Vedaival Street, Saligramam, Madras 600 090

ஆங்கிலம்

85 ஆண்டுக்கான பணிபாற்றி வரும் SNTC யில் உதவியல் அடிப்படை யில் மிக மிகப் புதுமைபான முறையில் தமிழ் மூலம் ஆய்வியம் தபாலில் படிக்கலாம். இவக்கணப் பிழைவெற்றி எழுதலாம், பேசலாம்.

டெலிவிஷன்

சேடியோ என்ஸிங் டிபன்மை தபாலில் படிக்கலாம். எளிதில் வேலை விடைக்கும். சொந்தத் தொழில் செய்வலாம். தமிழ் தெரிந்தவர்க்கு படிக்கலாம்.

SSLC HSC ESLC

விட்டிவிருத்தே தபாலில் படித்து அரசுத் தேர்வு எழுதலாம். எழுதி பாணா காதவர்க்கு தவறிய பாடத்தை மட்டும் தபாலில் படிக்கலாம்.

அக்கவுண்டன்சி

D. Com Banking SSLC தேறிவர்க்கு தபாலில் படித்து அரசுத் தேர்வு எழுதலாம். விவாபாசிக்க விவாபாசுக் கணக்கு தபாலில் படிக்கலாம்.

விபரமறிவ ரூ. 2 ல்டாம்புடன் எழுதுக.

SNTC

24, பட்டமங்கலத் தெரு, மயிலாடுதுறை - 609 001 இந்தியா.

விலகுக்குத் துணியில் சிறான தைவல் விழுவதில்லை என்ற எண்ணம் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் கீழ்க்கண்டவற்றில் ஒன்று இருக்கலாம்.

* தைக்கும் போது துணியை இழுத்து விட்டுக் கொண்டிருப்பது
* மிக மெல்லிய ஊசியையும், கனமான துணியையும் பயன்படுத்துவது
* மிகச் சிறிய தைவல்

* காய் அழுத்தும் பகுதி மெட்டகரியல் மீது சரியாகப் பதிவாகாமல்.

மறக்கக் கூடாத மந்திராது விஷயம் இயற் திரத்துக்கு என்னைப் விடுவது. ஒன்றோ டொன்று உதாயும் எவ்வா பாகவ்குமே ஏற்று என்னைப் பகையோடுதான் இறுக்க வேண்டும். அவற்றைக் காய்த்து போக விடக் கூடாது. அடிக்கடி உபயோகித்தால் வாரத்துக்கொருமுறையும், இவ்வாவிட்டால் இருபது நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் ஆரிலில் செய்யவும். 'காண்டாக்ட் பாஸ்டர்' எண்ப்படும் இடங்களில் எண்னை விடவும். மிக அதிகமான எண்னை விட்டால் துணியில் கறைபடலாம். என்னைப் விட்ட பிறகு சில நிமிடங்களுக்கு இயற் திரத்தைச் சற்று வெகமாக ஓட்டவும். அப்போதுதான் என்னைப் 'பேசிக்' குகளுக்குக் கட்டுருவிக் செய்யும். இங்கே என்னைப் என்று குறிப்பிடப்படு

சேரட், வெள்ளிக்கால் முதலிய காய் கறிகளை 'ஸைட்' செய்யும் போது சாப் பிடுவதற்கு சில நிமிடம் முன்னரே உப்புத் தூவித்தகை சாறும் சேர்க்க வேண்டும். அதுவும் குறைந்த அளவில். சேர்ப்பது நல்லது. ஒன்னில் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட, உடனேயே காய்கறிகளில் உக்க இயற்கையான சாறு வெளிவந்து விடுவது. தாம் பரிமாறும் போது காய் கறித் துண்டங்களை மட்டும் சாப்பிட்டு சாறை அப்படியே விட்டு விடுவோம். இதனால் முக்கியமாக உடலுக்கு விடைக்க வேண்டிய சத்துக்கள் வீணாகி விடுகின்றன.

— கிருஷ்ணவேணி.



வது கையால் இயத்திரத்திற் 'கென விற்கப் படும் என்னை'யெய்தான்.

அடுத்து கத்திரிக்கோல், கத்திரிக்கோலின் கூர்மையை முதலில் ஒரு பீட் துணியைக் கத்திரித்து உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். கூர்மை குறைந்தால் அதை உப்பத் தானில் தேய்க்கவும். கத்திரியின் மீட்டருக்களுக்கும் அவ்வப்போது எண்ணெய் விட்டு வந்தால் கையமாக அதை இயக்கலாம்.

துணியைத் தைக்கத் துவங்கு முன் ஒரு சின்ன மடிக்கப்பட்ட துணியைத் தைத்து, கையல் சீராக வருகிறதா என்பதைச் சரி பார்ப்பது நல்லது.

இரண்டு துணிகளைச் சேர்த்துத் தைக்கும் போது, 'உங்களை நோக்கித் தைப்புகள்'.

பாயிலில் துணைச் சுற்றும் போது ஊசி இயங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும், இல்லாவிட்டால் ஊசி உடைந்து விடும் அபாயம் உண்டு.

பாயிலில் துணைக் கையால் சுற்றுவதை விட மெயின் மூலமே சுற்றுவது நல்லது.

மெய்விய துணிகளைத் தைக்கும் போது இயங்கும் கால் பலகையில் அதிச அழுத்த மும், எவ்வளவு துணிகளைத் தைக் கும் போது குறைவான அழுத்தமும் கொடுக்கவும்.

கைக்கு எட்டாத பகுதிகளைச் சுத்தம் செய்ய ஒரு பழைய சீத் - பைரங்கைப் பயன்படுத்தலாம்.

சிறு கார்த்தம் ஒன்றை கைக்கருவில் வைத் திருந்தால் ஊசிகளையும் குண்டுகளையும் உடனே கண்டெடுக்க வசதியாக இருக் கும்.

சிறு சீப்ளாட்டில் வகிப்போரின் கையால் இயத்திரம் இடத்தை அடைத்துக் கொள் ளுமே என்று கவலைப்படலாம். அவர்க ளுக்காகவே மடிக்கும் கையல் இயத்திரங் கள் வந்துள்ளன. கைக்காத நேரத்தில் இந்த மெதுவைய வேறு பல வகையில் பயன்படுத்த முடியும்.

"கையல் இயத்திரம் என்பது ஒரு எழுகத் தொடர்வை அதிகரிக்கும் காதணம் என்றும் கூடச் சொல்லலாம். மற்ற பல பொருள் களைத் தயங்காமல் வாங்கும் மக்கள் கையல் இயத்திரத்தை வாங்கச் சுற்றுத் தயங் குவதற்குக் காரணம் கையல் சுற்றுக் கொள்ள காலமாகுமே என்பதுதான். கையல் சுற்றுக் கொள்ள அரை மணி போதும். துணிகளை வெட்டுவது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள சிறிது காலம் பிடிக்கும். மற்றபடி சரியான விதத்தில் பயன்படுத்து வதால் கையல் இயத்திரம் காயப்போகவில் குடும்பத்துக்கு மிகவும் ஸாபகரமானது" என்றார் கோபாலன்.

-- ஜி. எஸ். எஸ்.

கொண்ட பரிசுத்தமான கைக்காட்டுகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



கைக்காட்டும் அருமை
கவலைகளில் நிகழும் எந்த
நிலைத்தாழ்வுத் தன் குறியெதுவுக்கு
அங்குடன் மிகச் சிறந்தவற்றையே
அளக்கிறான் கூரிய கவலை நிறைந்த
பக்ககற்ற உச்சவய வாய்ப்பை வேறு
செந்த எண்ணெய் அத்துடன்
பெண்ணெய் இவ்வாத கூரிய
கூடல் தடைத்திரு மிகவுத் சிறந்தது
மேலும் பழுதுபாடாக்கக் கூடிய
கூரிய சேலிக்கும் வறி செவ்விறது
அன்பு கைத்து செந்த கட்டித்
எவ்வளவு குறியெதுவா கைக்காட்டு
கவியும் போது. அந்த பூரீயே
கவாதிதான் !



கூரிய உய்கை கொண்டித் தி அருகாரம்.

Aug 2014

கற்பகவல்லி

மனச் சிதைவு நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சையும் புனர் வாழ்வும் அளிக்கும் 'ஸ்காட்'ப் திருவனந்தபுரம் இயக்குனர் டாக்டர் சாரதா மேனானைச் சந்தித்தோம். கமர் 25 வருடங்கள் பணிபுரிந்து அரசு மருத்துவமனையில் ஓய்வு பெற்றிருக்கிறார் இவர். ஓய்வு என்றால் அரசுப் பணியிலிருந்து மட்டும் தான். மற்றபடி தனிப்பட்ட முறையில் மனநல நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார். உலக மனநல சமூகப் புனர்வாழ்வுக் கூட்டமைப்பின் உதவித் தலைவராகப் பொறுப்பேற்றிருக்கிறார். பல மனநல மருத்துவர்களுக்கு இவர் ஆசிரியராக விளங்கியிருக்கிறார். ஓய். எம். சி. ஏ. யின் 'நவ ஜீவன்' மூலமும், திக்ஷிதர் பல பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கும் உதவி வருகிறார். இதர காகவெல்லாம் சமீபத்தில் சர்வதேசப் பெண்கள் கூட்டமைப்பு இவருக்கு 1991 இன் சிறந்த பெண்மணி என்ற விருதை வழங்கிக் கொடுத்ததுள்ளது.

11 "ஓய்வொரு நோயாளியும் ஓய்வு வொரு விதம் என்பதால் இது தொடர்பான ஆராய்ச்சிகளை இந்த திருவனந்தபுரம் மெற்கொண்டு வருகிறது. பொதுவாக 15-க்கு 45 வயதுக்குள் உணர்வு தளர்வடைந்தால் மனச்சிதைவு நோய் பற்றுகிறது. இந்த நோய்க்கு ஆண், பெண், படித்தவர், படிக்காதவர் என்ற பேதமெல்லாம் இடையாது" என்கிறார் சாரதா மேனன்.

"சேவா சதன் அமைப்பின் மனதோலி விருந்து பெருமளவு குணமாணவர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளச் செய்கிற தான் பரிந்துரை செய்கிறேன். இப்போது அரசினரிடமிருந்தும் அந்த அமைப்பிற்கு ஓரளவு உதவித் தொகை கிடைக்கிறது. மனநல மருத்துவ மனையிலிருந்து வெளியேறும் ஒருவரை

அவரது குடும்பமும், சமூகமும் அங்கீகரித்து ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குவது உண்டு. சேவா சதன் போன்ற அமைப்பிவிருந்து அவர்களை ஏற்றுக் கொள்வது அவர்களுக்கு மெலும் கலப்பமானதாக இருக்கும். இதற்காகத்தான் இந்த ஏற்பாடு" எனும் இவரது கணவர் குமார மேனன் ஓய்வு பெற்ற அதிகாரி. தாய்மொழி மலை யாவும் என்றாலும், டாக்டர் சாரதா முதல்வருப்பிலிருந்து படித்தது சொன்னை யில்தான். "பொழுதுபோக்குக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை. அப்படி எப்போதாவது கிடைத்தால் ஆங்கில இலக்கிய நூல்களைப் படிக்கும் வழக்கம் உண்டு" எனும் இவருக்கு கிரைப்ப்ட் கனில் மனநல நோயாளிகளைக் கோமாளிகன் போல சித்திரிப்பதில் வருத்தம் இருக்கிறது.

மறுதான் பொங்கல் பண்டிகை, கற்பகவல்லி தன்னுடைய புத்தக அலமா ரிவை ஒழித்துக் கொண்டிருக்கிறார். நேனாவில்வாத புத்தகங்களை எடுத்துத் தனியே வைக்கிறார். 'போதி'தான் என்றாலும், அவற்றையெல்லாம் எரிக்க மனம் வரவில்லை. பேப்பர்காரைவிடப் போட்டு விடத் தீர்மானிக்கிறார்.

"கப்பு, கடைக்குப் போய் கொஞ்சம் முறிதிரிப் பருப்பு வாங்கிண்டு வா" என்று அம்மாவின் குரல் கேட்கிறது. கற்பகம் முகத்தைக் கவித்துக் கொள்கிறார். "என்ன கப்பும் காவும் வேண்டுகிறீர்கள்! ஒழுங்காக என்னைக் கற்பகம் என்று





கூப்பிட வேண்டியதுதான்” என்று அவன் அலுத்துக் கொள்ளும்போதெல்லாம் அம்மா “நான் உன்னை கப்புன்னு கூப்பிட்டு ராசிதான் நீ கப்புக்கு மேல் கப்பா வாங்கிக் குவிக்கிறே” என்று பெருமை புடன் ஜோக்கியப்பாள். அதென்னவோ உண்மையான பேச்சுப் போட்டிகளிலும், விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் கற்பகம் வாங்கிய பரீட்சை கோப்பைகள் அவழமாரியில் திறைப இடத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

“என்ன கப்பு, நான் சொன்னது காறியே விழுவியா?” அம்மாவின் குரல் மீண்டும் கரையத் துளைக்க, கற்பகம் அதே கூடத்தில் மறுமூலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு பூ தொடுத்துக் கொண்டிருந்த கல்யாணி அக்காவைக் கெஞ்சுவதாகப் பார்க்கிறான்.

புரிந்து கொண்டு, பாதி தொடுத்துக் கொண்டிருந்த பூச்சுரத்தை அப்படியே தட்டித் தவத்து விட்டு கல்யாணி எழுந்திருக்கிறான். “கற்பகம் ஏதோ வேளையாக இருக்கா. நானே கடைக்குப் போய் முத்திரிப் பருப்பு வாங்கிண்டு வரேன்” என்றபடி தினம்பிப் போகிறான். அம்மாவின் கை மோலாயில்.

கல்யாணி பிறந்த இருபது வருடங்களுக்குப் பிறகு தன்னுடைய தற்பதாவது வயதில் பிறந்தவன் இத்தக் கற்பகவல்லி.

பத்து வருடங்களுக்கு முன் கல்யாணிக்குக் கல்யாணம் நடந்தது. ஆனால் திருமணமான சில ஆண்டுகளிலேயே விபத்து ஒன்றில் கணவனைப் பறிகொடுத்து விட்டு பிறந்த வீட்டோடு துக்கியமாலி விட்டான். தனக்குக் குழந்தை இல்லாத காரணமோ என்னவோ, தன்னைதான் மீது அளவிட முடியாத பாசம் கல்யாணிக்கு.

அம்மாவின் கைவண்ணத்தில் முற்றத்தில் பெரிதாக ஒரு தேர் போடப்பட்டு, அதற்குள்வே சூரிய சந்திரர்கள் அரிசி மாவுக் கோவத்தில் அழகாக ஜொலிக்கிறார்கள்.

வீட்டின் செங்கல் சூட்டியான கற்பகம் அநிசயமாக அம்மாவுக்கு உதவி செய்யப் போகிறேன் என்று சொல்லி உடனே இடலிக்கு மாவு அரைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

குவித்து விட்டு வரும் அப்பா “இன்னும் ஒரு மணி நேரத்திலே பூனை ஆவிடும். அதற்குள்வே நைவேத்தியம் ரெடியாகணும்” என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதுதான் அந்த விநோதமான ஒலி அவை வரது கவனத்தையும் கவரிகின்றன.

கற்பகத்தான் அழுது கொண்டிருக்கிறான். நாய் கடைவீடுவது போன்ற ஒரு விசித்திரமான சத்தம். அந்த அழுகை நிர்வேரலில்லை. அம்மா, அப்பா, அக்கா என்று ஆளுக்கொரு புறமாய் நின்று பத

வளரும் மாதங்களின் சரிபாண உறுதுணை.



திறப்படி கேட்ட எந்தக் கேள்விக்கும் பதில் சொல்லவில்லை கற்பகம். கற்பகத்தைப் படுக்கையில் படுக்க வைக்கிறார்கள்.

“ஏதாவது பூச்சி கடித்ததா? நேற்று காலைதான் ஏதாவது பிரச்சனையா? அப்படி மிகுந்ததாம் நேற்று இரவு எவ்வொரிடமும் சகலமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தானே ஏதாவது திருஷ்டியோ?” ஆறிரம் சந்தேகங்கள் மனதில் மோத, அன்னைக்கு சூரிய நாராயண பூதது அரைகுறையாக, இயந்திரத்தனமாகச் செயல்பட்டுகிறது. மிகுந்த வற்புறுத்தலுக்குப் பின் எப்பிட்டு விட்டுப் படுத்த கற்பகம் தொடர்ந்து தூங்குகிறான்.

ஒரே நாளாகக் குழப்பம் பிறகு அவனுடன் பேசிக் கொண்டிருந்த கல்யாணி திசைத்துப் போகிறாள். காரணம் கற்பகம் உதிர்ந்த சில கேட்ட வார்த்தைகள். இப்படியப்பட்ட வார்த்தைகளையெல்லாம் கற்பகம் கூறிக் கேட்கவில்லையே! அம்மாதிரிப் போய் விஷயத்தைச் சொல்கிறான்.

எதிர் வீட்டிலிருக்கும் குடும்ப டாக்டரிடம் கற்பகத்தைக் காட்டுகிறார்கள். பம் வேறு கேள்விகளுக்குப் பின் மனதல மருத்துவரை அவன் சந்திக்க வேண்டியது அவசியம் என்பதை உணர்ந்துகிறார் அவர். தனக்குத் தெரிந்த ஒரு பிரபல மனதல மருத்துவர் அடுத்த வாரம் வெளியூரிலிருந்து சென்

னைக்குத் திரும்புவதாகவும், அப்போது அவரிடம் கற்பகத்தைச் சோதனை செய்யத் தான் ஏற்பாடு செய்வதாகவும் கூறும் டாக்டர், கற்பகம் தாற்காலிக அமைதி பெற சில மருத்துவனைக் கொடுக்கிறார்.

ஆனால் துறதிர்ஷ்டவசமாக அந்த மனதல மருத்துவர் வெளியூரிலிருந்து வந்து கொண்டிருந்த விமானம் விபத்துக்குள்ளாகி விட்டது. அவர் அதில் இறந்து விடுகிறார். பிறகு குடும்ப டாக்டரின் வீட்டில் ஒரு விசேஷம். ஒருவழியாக வேறு ஒரு மனதல மருத்துவரிடம் கற்பகத்தை அழைத்துச் செல்லும் போது கமார் ஒரு மாதம் ஆகி விடுகிறது.

இடைநில் மாந்திரிகம், மருதியில் மலிவ் தோகை வீக்க இதெல்லாம் நடக்கிறது கற்பகத்துக்கு. அவனுது நடத்தைதில் புல விதோதங்கள். அந்தமில்லாத பேச்சு, பச்சை அரிசியை ஒரு நாளைக்கு ஆறு நடையையாவது அள்ளி வாரில் போட்டுக் கொள்கிறான். உடை உடுத்துவதில் கவனமே இல்லை. திடீர் திடீரென்று சிரிக்கிறான். குட்டி போட்ட பூனை போல் அடிக்கடி உலாவுகிறான். தற்செயலாக அவனுது டைரிசை எடுத்துப் படித்த கல்யாணி அதில் “என்னைப் பாம்பு கொந்த வருகிறது” என்று தங்கை அடிக்கடி எழுதி மிகுப்பதைக் கவனிக்கிறான்.

“வெளியே சென்று நுங்க!”



இவ்வருடங்கள், வளர்வதற்காகவே, கற்பதற்காகவே மற்றும் வீணயாடுவதற்காகவே. ஆகவே தேவை, வளரும் குழந்தைகளுக்கு உறுதியான மற்றும் சொகுசான ஷூக்கள். ஆனால் பாடலின் டிக்டே ஷூஸ் ஷூக்கள். நாடெங்கும் உள்ள ஷூக்கடைகளில் எல்லாம் கிடைக்கும்.



SCHOOL SHOES

மனதல மருத்துவரிடம் கமர் ஆறு வருடங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு, இப்போது க்மர்சிப் திருவனத்தின் இரண்டு வருடங்களாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் கற்பகத்தின் தகவலில் ஓரளவு முன்னேற்றம் தெரிகிறது. அர்த்தமில்லாத பேச்சுக்கள் அவ்வப்போது வந்தாலும் க்மர்சிப் திருவனத்தின் கதையல் வேலை செய்வது, சாமவழக்கு காங்கிரசுக் கழகம் கொடுப்பது, உயோடுவது ஆகியவற்றில் எக்ஸ்பர்ட் ஆகிவிட்டாள் கற்பகம். க்மர்சிப் திருவனத்தின் இணை இயக்குனரும், மனதல மருத்துவருமான டாக்டர் தாரா சூனிவாஸனிடம் கற்பக வயலிதையும் பற்றிய சில வினாக்களுக்கேட்டுடோம்.

* பெற்றோருக்கு வயதான காலத்தில் பிறந்தவர் கற்பகவல்லி. இப்படிப் பிறந்த குழந்தைகளின் மனதலம் பாதிக்க வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு என்ற ஒரு கருத்து நிலவுகிறதே, அது உண்மையா?

அப்படிப்பட்ட கருத்து ஆளாய்ச்சியில் குறைமாத திருபிக்கப்படவில்லை. எனவே கற்பகத்தின் மனச்சிதைவு, நோய்க்கும், அவளது பெற்றோருக்கு அதிக வயதான காலத்தில் அவள் பிறந்ததற்கும் சந்த

தொடர்புமில்லை.

* தடுமிக் ஒரு தடவை தற்கொலை செய்து கொள்ள கற்பகவல்லி முயற்சி செய்ததாகக் கேள்விப்பட்டோம். இப்படிப்பட்ட எண்ணம் மனச்சிதைவு நோயாளிகளுக்கு அதிகம் இருக்க வாய்ப்புண்டா?

மொதுவாக மனச்சிதைவு நோயாளிகளுக்கு சமூகத்தின் ஆதரவு இருப்பதில்லை. பயம், பரிதாபம், அவட்சியம் இவற்றின் காரணமாக மனதல நோயாளி விடமிருந்து பலர் ஒதுக்கி இருக்கின்றனர். கொந்த வேலையும் எதுவுமில்லாமல், கத்திவிரும்பவர்களுக்கும் ஒதுக்கிச் செல்வதனால் அந்தச் சூழ்நிலையில் நோயாளிகளுக்குத் தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகிறது. இதற்காகத்தான் எங்கள் திருவனத்தின் தங்கணாழம் உருப்படியான வேலைகளைச் செய்வ முடியும் என்ற தம்பிக்கையை நோயாளிகளின் மனதில் வளர்க்கும் வண்ணம், அவர்களைப் பாலித வேலைகளைச் செய்வச் செய்கிறோம்.

* மனச்சிதைவு நோயாளிகளை மாற்றிரிவம் போன்ற சிகிச்சை (?) களுக்கு ஆட்படுத்துவதாக நோய் அதிகமாகுமா?

அதிகமாகுமோ இக்கையபோ, மாத்திரிகம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு காலத்தடைவியமாகி விட்டுக் கடைசியில் மனதல மருத்துவரிடம் வரும் போது தாமதமாகி, நோய் முத்தி விடுகிறது.

* மனச்சிதைவு நோயாளிகளின் சில நடவடிக்கைகளைப் பார்த்து அவர்களுக்கு யாரோ சூனியம் கைத்து விட்டதாகச் சிலர் தம்புகதைப்பற்றி...

மனச்சிதைவு நோயின் முக்கிய அடைபாணமாக "குரல் கேட்பதா" நோயாளிகளெல்லாம் சிலர் முதலில் தினைப்பதுதன் குடும்பத்துக்கு வேண்டாதவர்கள். முக்கியமாகப் பங்காளிகள். சூனியம் கைத்து விட்டார்கள் என்பதுதான். தன் மனதுக்கு சூனியம் கைத்து விட்டதாக தம்பி, அநனைக் கணைய தன்னுடைய சொத்துக்களில் பாதிதைய விற்று விரயமாகிய பெண்மணிகள எங்களுக்குத் தெரியும்.

படிக்காதவர்கள்தான் எல்லிசுமை படித்தவர்களும் இத்தகைய தினைப்புகளுக்கு அடிமைகளாகத்தான் ஆகிவிடுகிறார்கள். அது ஆளாய்ச்சி தினைவத்தில் பணிபுரிந்த ஒரு விஞ்ஞானி. மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர். "எலெக்ட்ரானிக் முறையில், அணுக்களைத் தவறாக வழியில் உடைப்பதன் மூலம் எண்ணக் கொல்ல சதி நடந்து கொண்டிருக்கிறது" என்று சொன்னார்.

- ஆளுனா சவுண்டியா.

அடிக்கடி பித்தம், தலைவந்தம் கற்றுப் போம் விவாதிக்க வருபவர்களுக்கு திரைப்படம் குறைப் தெரிவதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. கொத்தமல்லி விதை (தனியா) பங்காயாசை ஒத்திராட்டாக உடைத்து கைத்துக் கொள்ளவும். காயையில் வெளும் வலித்தில் இந்த உடைத்த தனியாயை ஒரு கை ஆய்வி கொடுத்திடுவதே தெத்திசுப் போட்டு குடிவைக்கவும். தேவைகளைச் சிறிது நேரம் வெந்நீர் கைக்காயைப். பிறகு வடிக்கடி, பாகம், சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம். உடலில் கொட்ட நீர் பித்தம், கத்தம் விதமாகும்.

- ஆயுத்தி.



வாங்கி விட்டீர்களா?



வளைச்சை

பெண்கள் மாத இதழ்

ஆசிரியர்:

அனுராதா முனை

8, மகே. சாஸ்திரி தெரு.
சென்னை-600 016.

புதுமை பெண்களின் அழகான தோற்றம்
"கவியா" ஏற்படுத்தும் மாற்றம்

ஹோப்ஸ் முறைப்படி
நாங்கள் செய்கிறோம்.

உயரிய மூலிகைப் பொருள்கள் மூலம் தீவிர
செய்கின்றி பாங்குடன் கந்தரவதனம் (Facials)
பரு தீர்வு (Acne) உட்பட மனக்கோசல் கருக்காரம்
(Bridal Make up & Hair Do), முகப்பொலிவு
(Bleaching & Waxing), மருதணி பூச்சு (Mehendi)
கூட, பாதீ, கனடோரடீஸ் (Manicure & Pedicure)
பொருகு தீர்வு (Dandruff), கால்கள் கருக் கோசல்
மற்றும் கைப்படுத்தல் (Permanent Curling &
Straightening), ஹென்னா (Henna) மற்றும்
புதுபுக சிலை அலங்காரம் (Hair Cuts & Styling).



கவியா

பெண்கள் அழகு நிலையம்

கடை எண் : 6, மக் கிணர், சாத்தி வீழ்ந்த கம்பளிகள் 140, சாப்பிட்ட செஞ்சாலை, கக், சென்னை-600 004,
பேர் : 841410 காலை மணி 9.30-விருந்து காலை 7.30 வரை
கடை எண் : 12, ஆத்தி ஆரேட், 85, 01 சந்திரகுமார சாலை, கவிசாப்படி, சென்னை-600 004,
பேர் : 8250879 காலை மணி 9.30-விருந்து காலை 6.30 வரை
கடை எண் : 20, காவலில் கம்பளிகள், காவேஸ் திரைப்பட மதிசம், இல், 112, திவக்காஜா ரோடு, தி.கை,
சென்னை-600 013 பேர் : 440554 காலை மணி 9.30-விருந்து காலை 6.30 வரை



முயற்சியை
உள்ளச்சிவின்
முதல் படி!

வளரும்
உங்கள் முயற்சிக்கு
உதவத் தயார்
காட்டுகிறது
சிட்டி யூனியன் பாங்க்

படிப்படியாக உயர்ந்து, உங்கள் லட்சியத்தை அடைய சிட்டி யூனியன் பாங்க் பலவகைகளில் உங்களுக்கு உதவி செய்கிறது.

உங்கள் வளர்ச்சிக்கு உதவும் எங்கள் சேமிப்புத் திட்டங்கள்:

- சேமிப்புக் கணக்கு
- மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டங்கள்
- ரொக்கப் பத்திரங்கள்
- வரமான வில்லுப வைப்புத் தொகை
- காலவரை வைப்புத் தொகை
- அயல் நாட்டில் வாழும் இந்துியருக்கான சேமிப்புத் திட்டங்கள்.



CUB

சிட்டி யூனியன் பாங்க் லிமிட்டட்.,

பதிவு அலுவலகம்: சும்பகோணம்-612 001.

வளர்ச்சிக்கு - உங்கள் வளர்ச்சிக்கு உதவுக்கும் வங்கி.

சிட்டி யூனியன் பாங்க்:

அங்கியச் செலாவணி அங்கீகாரம் பெற்ற வங்கி

புகழ் தண்ணீராடி ③

கனகு படிக்க உட்கார்ந்து
அண்டர்புக்கு சும்மம்
செய்வதில்... தனக்களை
எண்ண அமர்ந்தாள்...

பலம்
கனகு: சிவ...

இந்தப்
பேய் உலகுத்
துக்காரர்கள்
மக்தருக்கு
நாசம்தான்
பிழைவதற்கு
வந்திருக்கிறார்
கூர்...

எதற்கு
இவ்வளவு ஆறு
மாகத் துறையைத்
தோண்டுகிறார்கள்?

அந்தக்
கோடுச்
சட்டியில்
அளையும்
பொருள் புகட்டு
என்ன அர்த்தம்?

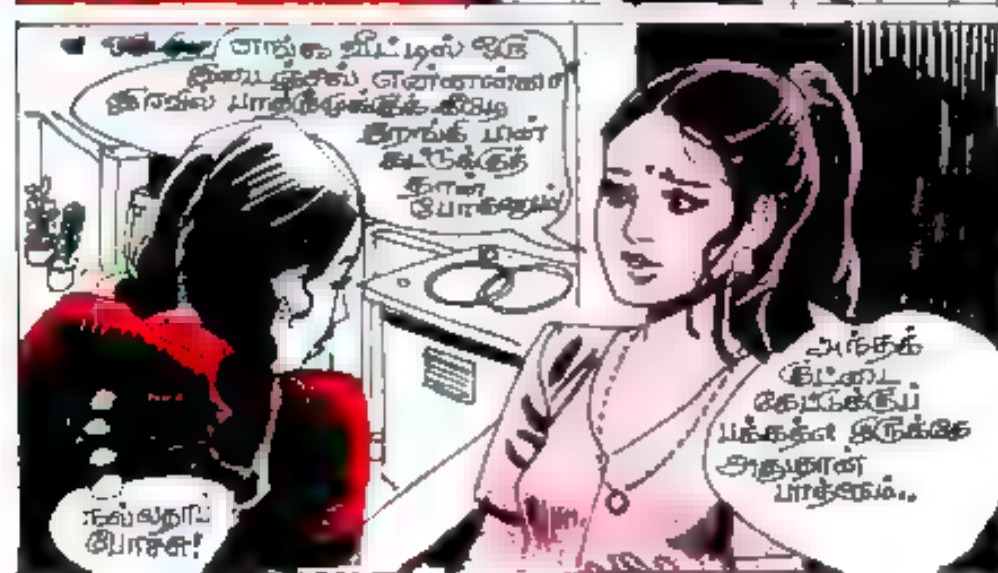
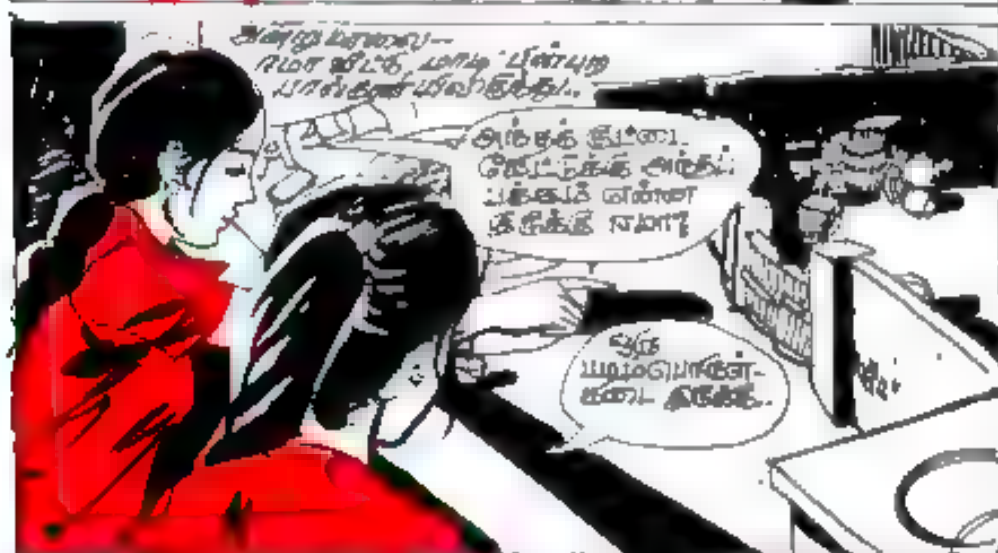
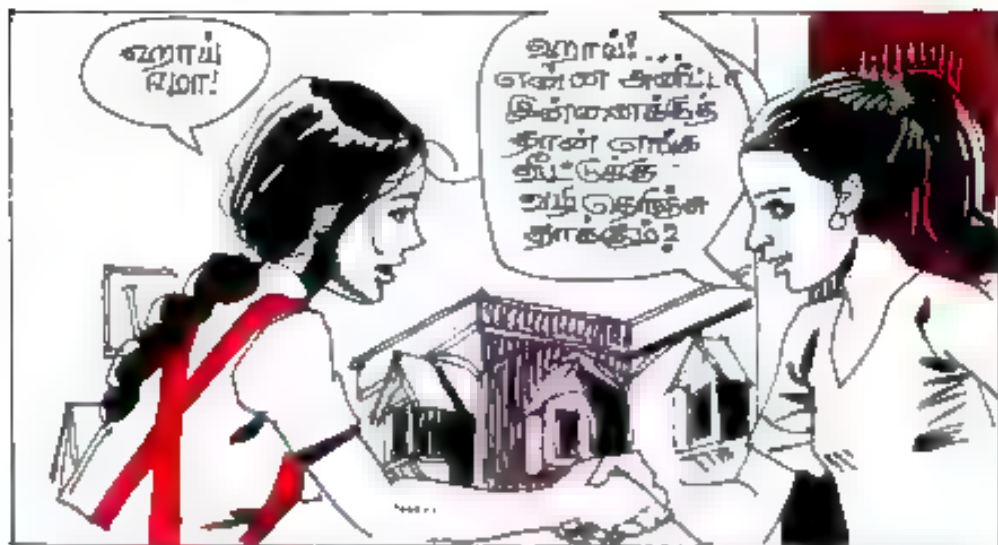
எனது
இரு கட்டை
என்மேல் -
என் பொருள்
புல் விடப்
படுத்தி
வென்றுதான்
கொண்டு...



பொருள்களின்
வெறும் கண்களுக்கு சூரதான
மனிதர்களின் தோற்றத்தைக்
கொடுக்கும் பேய்களையும் புற்றய்
முழு விவரத்தையும் புற்ற, இந்தக்
கண்ணாடியைப் போட்டு
அந்தப் புறம்பொருள் கடைபில்
நுக்கும் புத்தகத்தைப் படித்
தான்
தெரியும்.

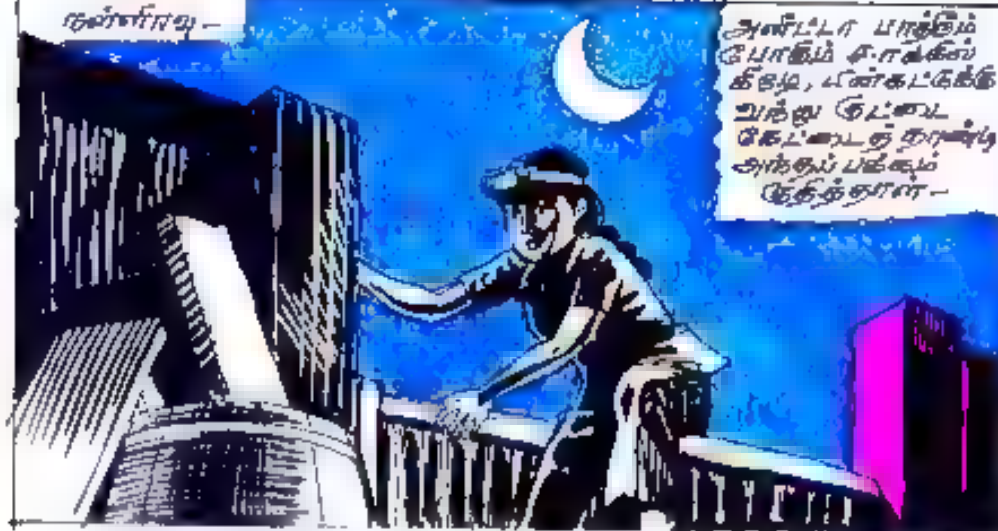
எய்யடியானது
அதைப் படித்தே
ஆகவேண்டும்...





தள்ளியது -

அண்டர் பாத்ரூம்
போகும் தாக்கீஸ்
கீழ், பின்கட்டகை
வந்து டேபி
கேட்காத தூய்வு
அந்தப் பக்கம்
கூத்தூர் -



அந்தவழி
கிணறிய
வந்தது
அந்தவழி -

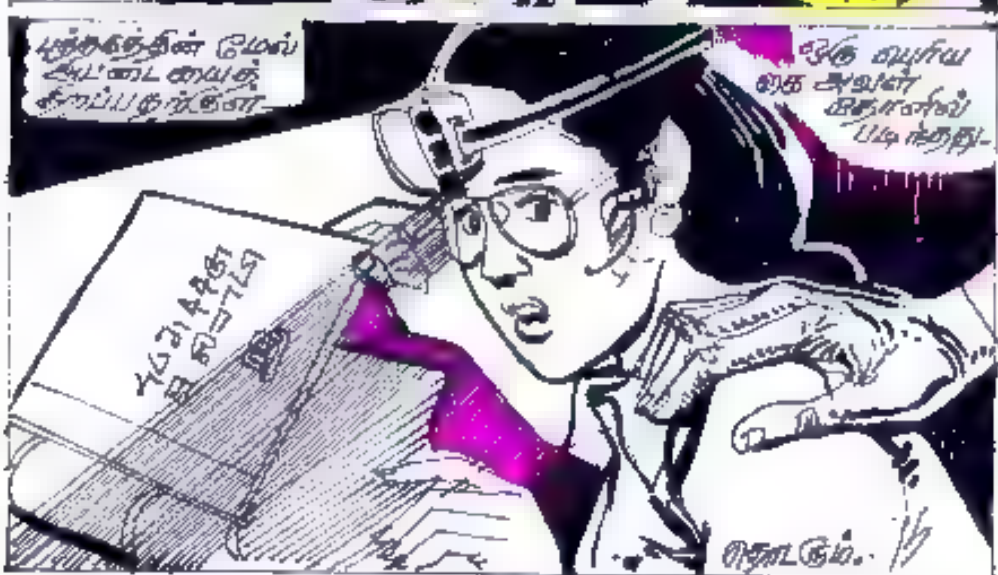


பழம்பழாய்
கேட்குகிற
நாங்கிலா
சுளி -



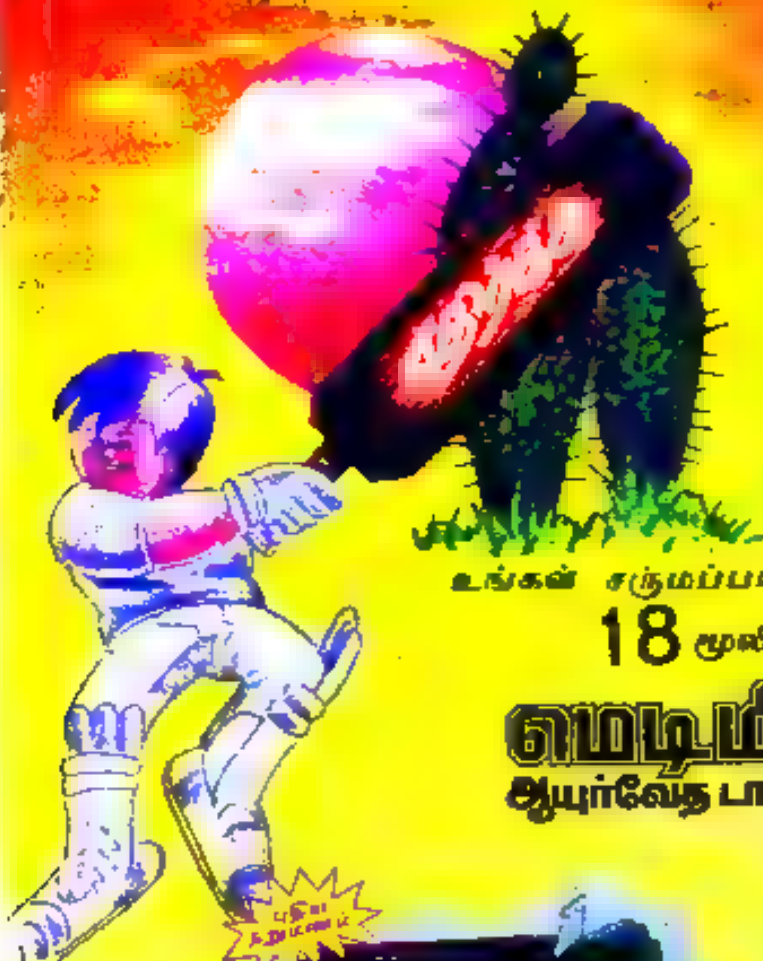
புத்தகத்தின் மேல்
அடக்காய்
கொப்படுத்தினா -

அந்த வழிய
லக அலங்
கூதானல்
படிந்தது -



செல்கும்.

வோர்க்குருவை



உங்கள் சருமப்பாதுகாப்பிற்கு

18 மூலிகைகள்!

மெடிமிக்ஸ்

ஆயுர்வேத பாய்லட் சோப்

பதினாறு
மூலிகைகள்



அதிர்ஷ்டம் அறங்கூர்ந்து

மெடிமிக்ஸ் பரிசுகள்!

விவரங்கள் போப்பு உதாரையில்



வாயும் சாயமும்

குணமையான காற்று வசத்திலின் மூக விபரவலத் துவிக்கலிலிருந்து அவனை ஆக வாய்ப்படுத்தியது. மூச்சை உன்விழுத்துக் கொண்டான். காற்றை உன்விழுக்க உன்விழுக்க சுதந்திர உணர்வு நிலைப்பது பேசலிருந்தது.

"ரொம்பவும் வேர்க்குதாமா..."

"ஆமாங்க..."

"சந்தோஷத்தாலே வேர்க்கறது உண்டு, பலத்தினாலே வேர்க்கறது உண்டு..." சந்தோஷமா, பயமா என்றின்வாயும் குழப்பமாக இருந்தது வசத்திக்கு. பலத்தின் சுதந்திரத்தான் அதிகமிருக்கும் என்றுபட்டது. எதற்கு பயம். அத்திய மலிதர் என்றிக் கர் சம். விகல்பமற்ற உபசரிப்பா என்ற கேள்வி தந்த பயம். எப்படியோ ஆகவாசப்படுத்திக் கொண்ட முடிந்தது என்றிருந்தது.

"உனக்கு வேர்க்கறது என்னாலே..."

"தெரியலிங்க..."

"ரிவாக்ஸா இரு வசத்தி..."

அந்த அம்மைவாரின் பெயரை அவன் இன்னும் தெரிந்து கொண்டலிங்கை. அம்மா என்றிக் கந்தோஷத்தின் பொறுப்பும், பாசமுமாக இருக்கிறான் என்றுபட்டது. அம்மா என்ற வார்த்தை போதும். பெயர் சரி வெறும் பெயர்க்கத்தான். பெயர்களை மிஞ்சி அம்மா என்பது உன்னதமானது. அடிவலிற்றிலிருந்து வரும் கேவல் போல இருதலத்திலிருந்து வரும் சுகமான வார்த்தை என்றிகத்தான்.

"உன்மைவைச் சொல்லட்டும்மா... பயமா இருக்கு..."

அம்மைவார் வசத்திலின் வலிற்றைத் தடவினான். கர்ப்பத்தின் சந்தோஷத்தை வார்த்தைக் கொண்டவன் போல் பார்த்தான்.

"பயம் இந்த மாடிரி சமயங்கலில் இருக்கும்..."

"இல்லைம்மா... கர்ப்பமோ, பிரசவ பரமோ இல்லம்மா... நீங்க பன்ற உபாசனை பயம் தருது..."

அம்மைவாரின் மூகம் கறுத்தது. சற்று விலகிக் கொண்டான்.

"அரக்கத்தையான மனுஷங்களைப் பார்த்துப் பார்த்து நீங்க மனுஷங்களை பாரிக்கறப்போ நிஜமா, காணம் நீரான்னு தெரிஞ்சுக்க முடியாத பயம்.... இந்த ஒரு முழு தானா நீங்க பன்ற உபசாரம், அன்பு எதனாலேன்னு திணறறா இருக்கு.. அதனாலே பயம்..."

இரவில் சிதேதெம் ரயில் பயணம் தடைபட்டு நின்ற பின்னும் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது. வசத்திக்கு இனிமும் புருஷன் வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பதில் அந்த தம் இம்மை என்று தோன்றியது. பொறுப்பற்றவன் என்ற ஒற்றை வார்த்தைதான் புருஷனைப் பற்றி நினைக்கையில் மனதிற்கு வரும் அவளுக்கு. வலிற்றின் குழந்தைகளைச் சுமந்து கொண்டிருப்பது இம்மை என்று தோன்றினாலும், என் ஜீவன் என்று சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான். அந்த ஜீவனின் வருகை சந்தோஷம் பூரணமாகக் கூடினதாக இல்லாவிட்டாலும், இம்மைகளைத் திதானமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தான். மூன்றாம் தாளாய் புருஷன் வீட்டிற்கு வரவில்லை. அப்பா வீட்டிற்குக் கிளம்பி விடுவது என்ற முடிவின் கிளம்பி விட்டான். சேவைகளை அடைந்த ஓர்பேக் ஒன்று. தன்னிற்குக் கொண்டு ஒரு பாட்டில். போதும் என்று கிளம்பினான். ரயில் பயணத்திற்கான பணம் கூகவசம் இருந்தது பெரிசு ஆறுதலாக இருந்தது. கடவுளுக்கு நன்றி என்று சொல்லிக் கொண்டான்.

ரயில் பயணம் கம் என்று தோன்றியது. ஒரு ஓடி துரத்தி வந்து அறைநிற காற்று. எதிர்ந் நினைவில் தகடும் மரங்கன், மலி தர்கன், மனைகன். ஓடிக்கொண்டே இருக்கிற பாதகன், கை காட்டவும், சிரிக்கவும் இன்னும் பாதை ஓரச் சிறுவர்கள். சந்தோஷமாக இருந்தது. பெருமூச்சை விட்டபடியே கன் அலாந்தான். தூங்கி விழித்த போது

சுப்ரபாரதி மணியன் .



பரிசும் உகப்பி எழுந்தது. ஏதோவொரு
வட்டையில் நின்று ரயில் புறப்பட ஆயத்
தமாய் விசில் விடப்பட்டது. "காப்பி... உ"
என்றபடி ஒருவன் தலித்து கொண்டி
ருந்தான். காப்பி என்றான். முன்னு
முன்னுதான், உரக்கச் சொன்னான் தெரிய
வில்லை. அவன் எங்கோ பார்த்தபடி மறு
படியும் கத்திக் கொண்டிருந்தான். சற்று
உரக்கவே கத்த வேண்டும் என நினைத்து
சத்தமிட்டான். அடிப்பட்ட பறவைகளின் குரல்
போல கோமாளம் இருந்தது.

சற்றுத் திரும்பிப் பார்த்த போது கம்
பார்ட்மென்ட்டில் இருப்பவர்கள் அதிர்ச்சி
பட்ட அவனைப் பார்ப்பது போலிருந்தது.
இம்முறை அவனுக்குக் கெட்டிருக்க வேண்
டும். ஒடி வந்தான். "காப்பியா..." அவன்
பிளாண்டிக் குப்பையை நீட்ட ரயில் நகர
ஆரம்பித்தது. பிளாண்டிக் குப்பை சிதறி
காப்பித் துளிகள் பரவியது. வசந்திக்கு
முகம் கலங்கத் தொடங்கியது. ரயிலின்
வேகம் காப்பி குப்பையைக் கொடுத்தவரின்
உருவத்தை மறைத்தது.

துள்ளல் ஓரத்தில் ஒழுங்கு காப்பிச் சரி
வை துடைக்க துணி தேடினான். ஏன் பெட்
டில் தேட கைகளைத் துழாவினான். எதிரில்
இருந்த அம்மைபார் கைவிவிருந்த துணி
வை நீட்டினான். கவிதைத் துடைத்துக்
கொண்டே அம்மைபாரின் முகம் பார்த்
தான். "தெய்க்கு..."

விவரத்திருந்த முகத்தைத் துடைத்துக்
கொண்டான். அவரின் எதிரில் பிளாண்டிக்
கும், கிளாசுமாக அம்மைபாரின் வலது கை
நின்றிருந்தது. தன் துக்க வாத்தினரின்
மத்தியில் அவன் ரயில் ஓடுவதற்குக்கூடும்
என நினைத்தான்.

"சாப்பிடுமா..."

"வேண்டாங்க..."

"புன்னத்தாச்சிப் பொண்ணு காப்பிக்கு
கேட்டே... வண்டி நகத்திருக்க. பரி தேரம்
வேற... வாங்கிக்க..."

"வேண்டாங்க..."

"அம்மாவாறு தென்கை வாங்கிக்க. வரி
தோட இருக்கற பொண்ணு தொண்டையை
வறவெக்கக்க கூடாது..."

அம்மைபாரை கிளாசில் ஊற்றினான்.
வசந்தி வாங்கிக் கொண்டாள்.

"ஒரு வாங்கான்... ஒரு டம்னர் காப்பி
தான்... முகத்துக்கு என்ன மலர்ச்சி வத்
துட்டு..." அம்மைபாரின் முகத்திற்கே

மலர்ச்சி வந்து விட்டதைப் போன்ற சந்தோ
ஷத்துடன் சொன்னாள்.

"வசந்திக்குத் தெம்பாக இருந்தது.

"துக்கத்திலே அசத்துட்டேன்."

"பாத்தம்மா... எங்கே போயே..."

"அப்பா டுட்டுக்கு..."

"எல்லாரும் அம்மா டுட்டுக்குப்பாங்க..."

"அப்பா டுட்டுக்குப்பாங்க..."

"அம்மா இல்லை..."

"இவ்வையன்னா..."

வசந்தி பேசுவியல்லை. அம்மைபார் துக்
கப்பட்டவர் போல் பார்த்தாள்.

"செரி வடம்மா... பெத்தவ மட்டுந்தா
அம்மா ஆக முடிவரை... புருஷன் கூட வர
வியரா?"

"தெனறவ வேலை... தானே கெண்ட
பிட்டேன்..."

"கூட வராட்டி பரவாயில்லை. புருஷ
னுக்கும் வேலைவந்து இம்மை இருக்கும்.
தங்க மறுஷனா இருந்தா அது போதும்.
கூடவே தென்பா இருப்பாள்."

அம்மைபார் சொல்லி விடசுமார
என்று தோன்றியது வசந்திக்கு.

"கூட வராட்டி அப்பா வருவாரா..."

"தங்க இவ்வை... நிச்சயனுதா கெண்ட
பிட்டேன்..."

எதோபோ கேட்ட ஆரம்பித்த அம்மைபார்
திருத்திக் கொண்டாள்.

"தங்கபடியாப் போய்ச் சேரும்மா..."

சாப்பாட்டு தேரம். எவ்வோரும் பொட்ட
கைகளைப் பிரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"தாம சாப்புடலாமா..." வசந்தி அதிர்
வத்துடன் அந்த அம்மைபாரைப் பார்த்
தான். தாம் என்று பன்மைதான் கூப்பிட்டது
ஆச்சரியம்தந்தது. "தங்க சாப்பிடுங்க..."

"புன்னத்தாச்சியை எதிரிக்க வெக்கட்டு
எந்தத் தாய்தான் சாப்புட முடியும்?" வசந்தி
யின் அருகில் வந்து உட்கார்த்து கொண்
டாள்.

இரண்டு பொட்டவங்களைப்
பிரித்தான். தலிர் எதம் மாங்காய் ஊறு
காயடன். முட்டைகள் பொறித்த வண்ணச்
சாதம். வாரி வாரி அன்சிக் கொள்ள
வேண்டும் போலிருந்தது.

"சாப்பு
டம்மா..."

"இன்னிக்கு சிட்டிசிலும் மதக் கலவர
மான ரெண்டு டிஸ்ட்டிரிக்டிலும் பத்த தெரி
வுமா... அந்த ஏரிவாவை யிரெயின் தெருவ்
சிட்டிக்கு. பத்த எந்த அளவுக்குள்ளது



நிவர் விருத்தாங்கிருக்கு. இரண்டு
வாரமுப்பும், சிறிது சர்க்கரையை
யிக்கலியில் அரைத்து, ஒன்றரை டம்ளர்
யால், ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கலத்து,
தொவறு ஒரு எலன்ஸ் ஊறநிளாஸ் புது
மைவரை கலவையான பாயஸ் ரெடி.

- பார்வதி.



கைவல்யபூமிக்கு



எங்கள் பயணத்துடன் கலந்து கொள்ளுங்கள்

புலியிலிருந்து கொஞ்ச பேருந்தில்
புறப்பட்டு ஹரித்துவார், ரிஷிகேசம்,
யமுனோத்திரி, உத்தரகாசி, கங்கோத்திரி,
கௌமுகி, சன்பர்வாசு, தேவதாஸ்நாத்,
குதாபர்வாசு, ஜோஷிமத், பத்ரிநாத்
ஆகிய இடங்களைக் கண்டு களித்து
15 நாட்களில் புலிவி திரும்பலாம்.

தங்கும் இடம், தென்மேற்குப் பக்கம்
உணவு வசதிகள், போக்குவரத்து
வழிகாட்டி வசதிகள் அனைத்து
வழங்குவிறோம்-குறைந்த
செலவில்.



குறைந்த திருவிழைகளை உள்பட. விபரங்களுக்கு
இக் பேர அலுவலர்கள்

கைவல்யா டிரீஸ்

"மலிதா நிவாஸ்", 79, டாக்டர் ராஜகிஷோர் சாலை, சென்னை-600 094.

போன் : 860747, 470741, ஃபேக்ஸ் : 81-44-869868

டெலாக்ஸ் : 044-8881185 IN CABLE : 195SERVICES

கைவல்யா டிரீஸ்-சிறந்த வழிகாட்டி

REMI MINI FANS & MIXIE



All Purpose Fan
Rs. 412/- (onwards)

An ideal gift Article
for any occasion



Deluxe Table Fan
Rs. 326/- (onwards)



Deluxe
Wall Mounting Fan
Rs. 609/- (onwards)



Cool Fan
Rs. 373/- (onwards)



Exhaust Fan
Rs. 417/- (onwards)

THREE JAR STANDARD MIXIE

Rs. 1,532/-
(onwards)



Also available
"TIMER" model
Rs. 1,880/- (onwards)

AVAILABLE AT ALL HOME APPLIANCES SHOPS.

தெரிவிக்கும்..."

பக்கத்து சிட்டியும் இருந்தவர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். நிக்கென்றது வசந்திக்கு. சட்டென புறப்பட்டது தவறென்று உறைந்தது. பந்த் பற்றியெய்யலாம் விவாவாரியால் தெரிந்து கொள்ள பத்திரிகைகள் எங்கு கிடைக்கின்றன. தவறான நாளில் புறப்பட்டு விட்டோம் என்று நினைத்தான்.

அடுத்த பதினைந்தாவது நிமிஷத்தில் அது உறுதியானது. தட்ட தடு பானையான வெளியில் பாரோ நிறுத்தி விட்டது போல, ரயில் தின்றிருந்தது. இரண்டு மீ. மீட்டருக்கு அப்பால் ஒரு பாலம் பந்த் காரணமாக நகர்த்தப்பட்டதாம். அவர்களுக்கு முன் இன்னொரு ரயில் தூரத்தில் இருந்தது. பந்த் என்பதால் பஸ்கள் வேறு இயல்பை, உட்கொண்ட அழிவேண்டும் போலிருந்தது.

ரயில் டிக்கட் பணம் தன்னிடம் இருந்ததற்குக் கடவுளிடம் தன்றி சொல்லிக் கொள்ள உவர் இனி ஊர் போய்ச் சேர்வதற்குரிய வழி தெரியாததால் 'கடவுளே' என்று முனைகிக் கொண்டார்.

முதுகு குறுங்கிக் கொண்டிருந்தவனின் தகைய மேல் அம்மைமார் என ஆறுதலாக இருந்தது.

"எதுக்கம்மா அழறே..."

"ஒண்ணுமில்லீம்..."

"ஆடு போய்ச் சேரணும் அய்யனவு தானே..."

ரயிலேயே திரிவாகம் ஏற்பாடு செய்த வாகனங்கள் பிரயாணிகளை ஏற்றிச் செல்வ வரும் என்று அறிவித்தார்கள். மணிக் கணக்கிலாவெய் வரவில்லை. குதிரை வண்டிகளும், மாட்டு வண்டிகளும் வந்தன. "பக்கத்து ஊர்களுக்குப் போகணும் என்று வரும்..."

மானை இருள் கவிப ஆரம்பித்தது. ஆறு மணி வரைக்கும் பந்த். பின்னால் வாகனங்கள் ஓடலாம். ரெயிலோகாவத் திருப்பீன போது போராட்டக்காரர்கள் பந்த் நேரத்தில் வாகனங்கள் நடமாட தொல்லை தந்ததால், ரயிலேயின் எமர்ஜென்சிக் கு அனுப்பப்பட்ட வாகனங்களையும் ஓட அனுமதிக்காததால் பிரயாணிகளுக்கு ஏற்பட்ட அசௌகரியங்கள் குறித்து வருத்தம் தெரிவித்தது. வாகனங்கள் விரைவில் வந்து சேரும் என்று தம்பிக்கை தந்தது.

அம்மைமார் கூடவே இருந்தார்கள். பயணிகளுக்கு உதவ வேண்டி வந்த தின்பண்ட விவாபாரிகளிடமிருந்து எதை எதையோ வாங்கிக் கொடுத்து சாப்பிடு என்றான். விக்கம் எடுத்த போது விறுவிறுத்துப் போய் தண்ணீர் கொண்டு வந்தான். தனியார் வாகனங்கள் வர ஆரம்பித்தன. பந்து மடங்கு ரயில் கட்டணத்தை கார் குதிரைகள் கேட்டார்கள்.

அம்மைமார் வசந்தியின் ஏர் பேக்கை எடுத்துக் கொண்டார்.



பொண்டிக் பெருங்காய டப்பாவில் கோணி ஊசியைக் காய்ச்சி இரண்டு துணைகிட்டு விட்டால், தூள் அளவாக விழும்.

- பார்வதி.

"போலாம்..."

"எங்கங்க..."

"நான் இறங்க வேண்டிய ஸ்டேஷன் இங்கிருந்து மூணாவது. டாக்ஸி புடுச்சு போயிடலாம்.. இன்னிக்கு எங்க விட்டே தங்கிட்டு நாளைக்கு உங்க ஊருக்கு அனுப்பிறேன்."

"வேண்டாம். ரயிலேயேயாக ஏறாக் கம் அனுப்புவாங்க. அதிலு ஊர் போய்ச் சேர்ந்தாறேன்..."

"ஆறிரக்கணக்கிலு துணங்க திக்கறது தெரியுதா... எத்தனை தீப், எத்தனை கார் ரயிலேயே அனுப்பறது. ஒய்யொரு தீப், கார் ஏறதுக்குள்ளே பிராண்ட் போயிடும். உங்க கூட இன்னொரு உரிமம் இருக்கு."

"டாக்ஸிக்காரர் பந்து மடங்கு கேக்கறேனே."

"கொடுக்க தான் இருக்கேன்..."

"ரயில் டிக்கட்டுக்கு மட்டுந்தான் பணம் வச்சிருந்தேன்."

"உங்கிட்ட யார் பணம் கேட்டாங்க. நான் தீரேன்."

கையைப் பிடித்து எழச் செய்தார் அம்மைமார். வசந்தியின் தடைக்கேற்ப மெய்யை நடந்தான்.

"பொண்ணோட மனை பொண்ணுக்குத் தெரியும். நீ புதுஷன்லிட்ட ரோய்ச்சிட்டு அப்பா விட்டுக்கு போயிட்டிருக்கேன்று யூசிச்சேன். சரியா? காப்பிக்குண்டு காசை பைசா பைசாவா எண்ணினேன். அப்பவே தெரிஞ்சு போச்சு. இப்ப உள்ளே இப்ப டிபே வுட்டுட்டு போனா நீ எந்த தெனவையையு ஊர் போய்ச் சேர்வேன்று எனக்குத் தெரியவே. வாய்மா... எத்தனீ தூக்கம்.. ஒருவேளை எதம் என்னோட. நாளைக்கு உள்ளே ஊருக்கு அனுப்பிறேன். ஊருக்குப் போயி தல்ல எப்பவா பொந்து கொண்டிருந்து ஒரு கார்டு போடு. அது போதும் எனக்கு..."

அம்மைமார் விடு விசாலமாக இருந்தது. வேலைக்காரப் பெண்மணி ஓடி ஓடி வேலை செய்தாள். அம்மைமார் வேலைக் காரியைத் தோற்கடிக்கும் விதத்தில் வசந்தியை கவனித்துக் கொண்டார்.

"தானும் உன்னை மாநிலி சிவ்வளவா இருந்தவதானே. புழுஷன் கொடுமைக்கானா இவ்வாறு தான் பண்ணின யோகம். பெத்த ஒண்ணும் பத்து வயசிலே போயிடுச்சு. ஒட்டுக்காரரும் ஆயிப், குள்ளு போயிட்டார். இப்ப உனக்கு உபகாரம் பண்ணு ஏதோஷமா இருக்கம்மா..."

நெயிச்சிவாய் இருந்தது வலத்திக்கு. பலமாக இருக்கிறது என்று வாய் வார்த்தை தவிர இருக்க வேண்டாம் என்று பட்டது.

"எதுக்கம்மா பயமாவிருக்குதுன்னே..."

எட்டென அம்மையார் கேட்டு விட்டது அதிர்ச்சியாக இருந்தது. பதில் சொல்வ வேண்டும். இவ்வளவுமேலும் தப்பாக நினைத்துக் கொள்வார்கள். காப்பியைக் கொடுத்ததிலிருந்து. ஆரம்பித்து டாக்ஸி ஏற்றி நடத்தி வந்ததிலிருந்து. வீட்டில் வைத்துக் குளிக்கிறாயா என்று வெத்தீர் வைத்துக் கொடுத்து, புதுப் புதுடைவைவைக் கட்டிக்கொடுவது என்று கொடுத்த வகைகளும் எல்லாம் நிழலாகின.

"வாழ்க்கை குருமோ இருக்கம்மா. நினம் நினம் எத்தனை திரவதகை. எம் புழுஷன் குலமாத்தா தான் என் உடைக்கைப் பார்க்க வேண்டியிருக்கு. அஞ்ச வராமலா குருமான், கோபமான், வக்கிரமான் என் உடையோடவே வாழ்க்கையைக் கழிச்சிட்டேன். அதே பார்த்தவரிலே எல்லாத்தகையும் பார்த்து பம்புபட வாழ்க்கையால் போச்சு. எவ்வா மனுஷங்கலும் உறைய விடப்பாறமா ஆக்கிடடாங்கன்னு தென்க் தென்க் அப்படியே பாத்து எட்டுண்டு ஒரு பழக்கம் வந்தது எவ்வளவு துரதிஷ்டம் என்று இப்பப் புரியுது."

அம்மையார் அவளின் தகவல்களைக் கொடுக்க கொண்டிருந்தான். மயிர் சிக்கவற்று திரோடையால் பிசிந்து பிசிந்து விழுந்தது.

"அதனாலே நீங்க என்னை அன்பா கவனிச்சதும், அணைச்சிட்டதும் பயம்தான் தந்தது. உங்களுக்குக் கெடச்ச வாழ்க்கை எனக்குக் கெடைக்கலே. அன்னைப் சத்தெ திக்கிறது எவ்வளவு வக்கிரம்மா... என் பார்த்தவரிலே உங்க அன்பு எட்டுண்டு வக்கிரமமா பட்டுது. அன்பு காலிக்கிற மாநிலி நடந்துபாத்துக்கா, சொத்துக்கா, தகைக்கா என்று கொண்டுட்ட எத்தனையோ பேரைப் பத்தி கேட்ட விஷயங்கள், கதைகள் இன்னொரு காரணம். உன்னைப்போ அன்புக்கு முன்னாலே இப்படி தெனக்கெனது கூட எவ்வளவு அடிபுத்தனமானது.

வெட்டியவாறு இப்படி நெயிவ தும்மா..."

அம்மையார் அவளின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தான்.

"எவ்வளவு பலவீனமா இருக்கம்மா. தல்லா சாப்பிடு. பலமான ஆள் மகனா பெத்து ஏதோஷம்மா..."

"ஆனாலும் ஒரு கேள்வி..."

"என்னம்மா..."

"நீங்க என் மேல இவ்வளவு அன்பு காட்டினதுக்கு... புரெயின்மே எல்லா யோ பேர் இருந்தாங்க..."

"என் கண் பட்ட ஒருத்தி நீ. அத்தனை பேரோட கஷ்டங்களுக்கும் பரிந்துக்கற அளவு வலிவோ, குராமோ என்கெல்லே. உன்னைக் கவனிச்ச உன்னைட முகத்திலே கொஞ்சம் தெனிக்கியைக் கொண்டு வந்ததுமாலே இன்னொரு ஒரு ஏதோஷமான தான்னு எனக்குத் தோணும். இது மாநிலி ஏதோஷமான தாக்கன் எனக்கும் வரணும். உனக்கும் வரணும்..."

வயதான முகத்துக் கருக்கம்மனை மீறி அம்மையாரின் முகம் பண்பாத்துக் கொண்டிருந்தது.

"ஏதோவொரு வகையான ஆதம் நிரப்பி அவ்வளவுதான். தான் இவ்வளவு இருத்திருந்தா ரலிப் பலனமும். இன்னிக்கும் உனக்கும் தரமாவிருக்கலாம். தரமாதான் இருக்க உனக்கு தான் கெட்டுச்சு. தான் இவ்வாட்டியும் இவ்வொருத்தி வெக்க உதவியிருப்பாண்டு தம்பிக்கை இருக்கு..."

"இப்பதும்மா நெயிவ... வாழ்க்கை யோட குருத்தகை மீறி அன்பும் மிக்கிருக்குதுன்னு."

"நிஜம்மா..."

"இதை உணர்ந்துக்கு எனக்கொரு ஏத தரிப்பம் அவ்வளவுதான். ரலிப் பலனத்துக்கும், நடங்கலுக்கும் தனி கொண் ணும்..."

"தடங்கலான ரலிப் பலனத்திலே கஷ்டப்பட்டவங்க எவ்வளவு சிச்சிருப் பாங்க..."

"சாபமும், வரமுமாதான் வாழ்க்கை."

"ஏதோஷம். கலமமா புகிக்குக் கிட்டே..."

பலக்காகக் காத்திருந்தார்கள். புழுதி கைப் பரப்பினபடி வானங்கள் சென்று கொண்டிருந்தன. வெயில் உறைந்தது. வலித்ததைத் தடவினான். குழந்தையின் அணகையை உணர்ந்தான் வலத்தி.

"அம்மா, உங்க பேர் என்னம்மா..."

"பேர்மே என்ன இருக்குது. அம்மான் கதை விடப் பெரிசா வெறும் பேர்ங்கதையோ பேர்மே வரமோ, சாபமோ இருக்கலாம். ஆனா அம்மான் கதையிலே அன்பு எப்பவும் இருக்குமே..."

சூரிய ரேகைகள் தன் மீது படர்வதால் உணர்ந்தான் வலத்தி.

தோகை வளக்க
தன்வெண்மையைக் கண்டு செப்தான்
கண்ணில் ஓட்டாது. சிந்தனையு
என்னென வந்தினாலும் திறைய
வந்தின மாநிலி இருக்கும்.

- பார்வதி.

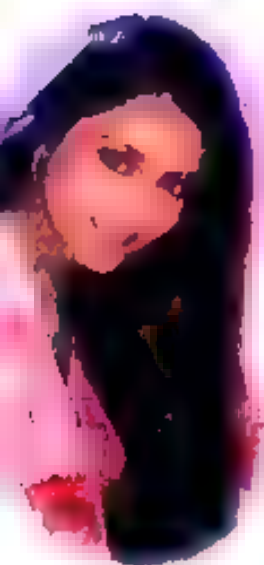


நினைவுங்கள்!

**குளியல் சோப்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்...
கேசத்திற்குத் தேவை யிரத்தியேக சோப்**

குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் கத்தம் செய்யாது. இவற்றால் கேசம் தாசமாகி, சிக்குப் பிடித்துப் போடுதல் வரக்கூடும். கேசம் வலுவழிக்கக்கூடும். அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை யிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்-அதவே விப்ரோ சிகாகாய். கேசத்தை கத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காவின் நற்பயன்கள் பரிபூரணமாக திறைத்த விப்ரோ சிகாகாய், கேசத்தை கத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது.

கேசம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?



விப்ரோ
சிகாகாய்

அழகான கேசம் பெற ஆதாரக்கியமான வழி

மேஷ ராசி:

அகவனி, பரணி, திருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிதாதன் நீச்சபங்க ராஜ்யோகம் தருவதன் காரணமாக 13, 16, 17 தேதிகளும், சந்திரன் சும்ப ராசியில் இருக்கின்ற 3, 4, 8 தேதிகளும் சுப திகழ்ச்சிகளுக்குக் காரணமாக அமையும். குழிப்பாகத் தேர்வு எழுதியுள்ள மாணவர்களுக்கு மேற்படி தேதிகளில் வெளியிடப்படும் பரீட்சை முடிவுகள் ஈதலமரக அமைவலாம். எனினும் 22, 25, 26 தேதிகள் எதற்கும் உகத்தவை அல்ல, இம் மாதத்தில் அரசியலில் ஈடுபாடுள்ளவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த அளவிற்கு வெற்றி கிடைக்கும் எனக் கூற முடியவில்லை. வடக்குத் திக்கிலிருந்தும் மேற்கிலிருந்தும்

ககத்தாதத் தருகிறார். நீச்ச செய்வாய்க் கூட குருவின் போக்கையால் தன்மையே செய்கிறார். மாணவ மாணவிகள் தேர்விலும் அரசியல்வாதிகள் ஈடுபடும் முயற்சியிலும் வெற்றியைப் பெறுவார்கள். விட்டிய் சுப திகழ்ச்சிகள் நடக்கவோ அல்லது அத்தகைய திகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வவோ வேண்டியிருக்கும். தகுதிகளுக்கும் ஒப்பனைக் கைவனர்களுக்கும் ஆராயம் உண்டு. வேறு வாரத்தின் கடைசியில் எதிர்பாராத நஷையாம், பிரித்தவர் விடுவத்து சேர்தல், கணவன் மனைவிகளுள் இருக்கும் பிணக்குகள் நீர்தல் என ஏதேனும் ஒரு வகையில் மன மிழ்வுக்கு இடமுண்டு. 6, 7, 8 தேதிகளில் வடக்கிலிருந்து தல்ல செய்திகள் கிடைக்கும். அது நிகழ்மான விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வேளை



இந்த மாதம்

எப்படி?

ஜூன் '91

வரக்கூடிய ஜாதகங்களில் ஒன்று திருமணத்திற்கான முயற்சி செய்யப்படும் இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு ஏற்றதாக அமையும். அல்லது வேளையில் உள்ள பெண்களுக்குப் பதவி மாற்றம் மனதிற்கு ஏற்றபடி அமையும். கைவத் துறையினர் மற்றும் எரிப்பொருள் துறையினர் ஏற்று மத்தமாண குத்திகையை எதிர்போக்க வேண்டியிருக்கும். கடன் வாங்கவோ, நகைகளை அடகு வைக்க வேண்டிய சூழ்நிலையோ சிலருக்கு ஏற்படும். மகப்பேற்றை எதிர்போக்கி உடனவர்களுக்கு மாதத்தின் வேறுவாரத்தில் குழந்தை பிறந்தால் இராஜ்யோகத்தை அளக்கும்.

ரிஷப ராசி:

திருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகினி, மிருகசிரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உச்ச குருவினால் தன்மையில்லை என்றாலும் நீமை இல்லை. குருசந்திர போகமும், நீச்சபங்க ராஜ்யோகமும் வேறுவாரத்தில் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. கக்கிரன்

வாய்ப்புச் செய்தியாகவும் இருக்கலாம். மொத்தத்தில் தல்லதொரு மாதம் என்றாலும் ஒரு சிலருக்குச் சூரியனாலும் புதனாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உடல் தயம் பாடுக்கலாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசிரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதம், திருவானிறை, புனர்பூசம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

தல்லதொரு மாதமெனக் கூற இயலவில்லை. எனினும் நடங்கல், ஒருகித தலக்கம், மெத்தனம் என்ற இழுபறி நிலை தான். அல்டமத்துச்சனி, குருவின் பார்வை சுயப் பெறுவதால் அவரால் சிரமங்கள் ஏற்பட தியாயமில்லை. எனினும் சர்வஜாக்கிரதையுடன் இயங்க வேண்டிய நிலை. நாபுத்திகள் தன்கு அமைந்துள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே பிரச்சினை குறைவாக இருக்கும். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

கடகராசி:

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயிம்பம்.

மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களில் தன்மை உருவாக இருக்கும். பந்தம் தேதி முதல் 17 தேதிக்குள் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் இலாபகரமான நிதந்திரியோகும் திசையோ அமைவும், அது ௧௫ நிதந்திரியாகவும் இருக்கலாம். பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். 3, 4, 5 தேதிகளில் எதிர்க்கை தேவை. மற்றபடி மாதத்தின் பிற்பகுதி கமாராக இருக்கும். இந்த ராசியில் பிறந்த துள்ள மாணவ மாணவிகள் எதிர்பார்க்கும் தேர்வுகளில் வெற்றி பெறுவதுடன் மனதிற்குப் பிடித்த கல்யாணிகளில் இடமும் கிடைக்கும் திசை காணப்படுகிறது. அது போலவே நடிப்புத் துறையினருக்கு நல்ல தொரு எதிர்க்காலம் உதவமாகிறது. பிரயாணம் ஒன்று நிகரென ஏற்பட்டு அதனால் பயணம் ஏற்படும்.

சிம்மராசி:

மகம், பூசம், உத்திரம் - 1 ஆம் பாதம்.

அங்காரனைத்தவிர மற்ற அனைத்து ரேகங்களும் உதவலிக்கை என்றாலும் உபத்திரவம் தர மாட்டார்கள். எளிப்பாடுகள் துறை விளக்கும், ஏற்றுமதியாளர்களும் ஏற்று ஏமாற்றத்தன் அடைய வேண்டியிருக்கும். பொறி வல்லுனர்களாகவும், தீவிர அரசியல்வாதிகளுக்கும் பொன்னாள் காலம். வாகனம், இயந்திரங்கள் மற்றும் போக்குவரத்துத் துறையினர் ஆதாயம் பெறுவர். கண்ணிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகடி வரும். 6, 7, 8 தேதிகளில் ஏற்று வணம் தேவை. மற்றபடி மாதத்தின் ஆரம்ப திசையும். கடைசி வாரமும் ஏற்று மத்தமாக இருக்கும். ௧௫ விரவத்திற்கு இடம் உண்டு. அது வீடு கட்டும் விஷயமாகவும், அல்லது குழந்தைகளின் கல்வி சம்பந்தப்பட்டதாகவும் இருக்கலாம்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள். அந்தம், ரித்திரம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஒரு சிறந்த மாதமாகக் கொள்வதாம். குறிப்பாக மாதத்தின் முதல் மூன்று வாரங்களிலும் எல்லா முயற்சிகளிலும் வெற்றி உண்டு. 16, 18, 17 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த இணக்கத்தில் வெற்றி கிடைக்கும். அது கல்யாணியில் இடம்பெறுவதாகவும் இருக்கலாம். அரசியல்வாதியானால் தேர்தலில் பெற்ற வெற்றியின் காரணமாக அமைக்க ராஜ் கூட ஆகலாம். அந்த அளவிற்கு செய்

லாக்கைக் குறையும், சத்திரமும், தீசபங்க ராஜ்யோகத்தைத் தரும் செயலாகவும், அருமை வாரி வழங்குவார்கள். தளபுத்தி சாதகமாக அமைந்தவர்களுக்குக் கூடுதலான தன்மை உண்டு. வீடு கட்டும் போகத்த உத்திரமும், வாகன போகத்தைக் கைத்தாணித் தான் கோதண்ட ராஜ்யம் அருள் இருக்கிறார்கள். சித்தித்துச் செயல்பட்டு, வந்துள்ள வாய்ப்பை நழுவ விடாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டிய குழிதகை. பொருளாதார தெருக்கடி குகையும் வாய்ப்பும் தெரிகிறது.



விடும் தூள் ஒரு பாட்டில் வாய்விட்டுத் தென். அதில் அதை உபயோகிக்கவே இயல்பு. எவ்வே தெருடாகனாக அது காலியோகமும் இருந்தது. என்ன செய்வதம் என்று யோசித்ததில் ஒரு புது உத்தி கிடைத்தது. தூள் குழுவாததும் விட்டு மிக்கியில் போட்டு கைப்பாடி உபயோகித்து தனது மையாக அளந்ததேன். அத்துடன் பிபிர்ஜ் கட்டகாரச் சேர்த்து, விடும் தூள் எவ்வளவுக்குக் கொடுத்தேன். அது வளவு கைவாசதராக இருந்ததாக அனைவரும் பாராட்டினார்கள். நல்ல தொகு பூசம் கிடைத்தது. இதனால் வினாலும் பொருளும் வேறுவிதமாக சித்தம் கோவையில் பயன்பட்டது. தூள் திடவடிவில் இருப்பதால் சித்தமும் சித்தமும் உபயோகிக்கவும் முடிகிறது.

- ரேவதி ராஜாசனரி,

துலா ராசி:

ரித்திரம் 2, 4 - ஆம் பாதங்கள், கவாதி, விளகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

கொதிப்பதியான கனியில்தான் ஆட்சியில் உண்மையம் பொறியியல் கல்யாணியில் இடம் கிடைக்க எதிர்பார்க்கும் மாணவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. கடன் தொல்லை குறையும். பாக்கியில்தானத்து குறையும், சத்திரமும், செய்வாகவும் சேர்த்தே உதவ இருக்கிறார்கள். அத்தகைய உதவி 16, 18, 17 தேதிகளில் உத்தரங்கள் மூலமோ தன்பர்கள் மூலமோ கிடைக்கும். பொன்னாக்கை

வாய்க்குவிடுங்கள். திரைப்படத் தொழிலுக்கும் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இலாபம் அடைவர். சங்க இயங்காளிகள் பெரிசுதொரு வேட்டையில் சடுபட்டு வெற்றி அடைவர். சிற்றுண்டிச் சாண்டியினர், அழகு சாதனைக் கடைவழர்கள், கூடுதலான தன்மைவைப் பெறுவர். ஆவிலும் ஒரு சிலருக்கும் கண்ணும், வயிறும் பாதிக்கப்படலாம்.

விருச்சிக ராசி:

விளகம் 4 - ஆம் பாதம், அனாபம், கேட்டை.

உச்ச குருவின் பார்க்கையைப் பெறும் இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு இராசிநாதன் தீச்சம் பெற்றாலும் பாதிப்பு இல்லை. 15, 16 தேதிகளில் எக்சீக்கை நோவா. அது போலவே 18, 19 தேதிகளில் எதிர் பாரத செய்திகள் மனதைக் கவக்கும். மேர் மார்க்கட் மற்றும் வாய்க்கா பேரத்தினர் கணி சமான் வாய்க்கை அடைவர். நடிப்புத் துறையினர் மாணவர்கள், மற்றும் பதிர்சி பெறுவின்ற செவிவிவர் போன்றவர்கள் பாளாட்டப்படுவர். சற்று கூடுதலான செலவு செய்ப்பட்டு கூப திகழ்ச்சிகள் திறைவேறும். கிட்டுத்தல் சளி பகவாள் கருப்புக் கல்,

ட்ரூமன் ஜனாதிபதி ஆனதும் அவரது தாயாரைப் பார்த்து ஒரு பிரமுகர், தீக்கல் உங்கல் மகனை எண்ணிப் பெருமைப்படலாம். எண்டு பாராட்டினார். அதற்கு ட்ரூமனின் தாயரசு, 'உண்மைதான். அதே அளவுக்கு அநேக வயலில் முது கொண்டிருக்கும் எனது இரண்டாவது மகனாகக் குறித்து மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன்' என்றார் பெருமிதத்துடன்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

இருப்பது, சிமெண்ட் மற்றும் கட்டுமானப் பொருட்கள் ஆகியவைகளைக் கைவாள் பவர்களுக்கு எதிர்பாராத ஏற்றத்தைத் தருவார்.

தனுசு ராசி:

ஸ்ரவம், பூரடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஏழரைச் சவீரின் கிவது பார்ப்பாத்தின் அகப்பட்டவர்களுக்கு அமோகமான வெற்றியும் பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். பலன் தரத்தக்க வகையில் கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பும் சிலருக்கு உண்டு. உத்திராட்டமனமான 15, 16, 17 தேதிகளில் கூட சலனமும் சஞ்சலமும் குறைவாகவே இருக்கும். உமாரான் வாரம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கூடுதலான தன்மை உண்டு.

குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு இந்த ராசிக்காரர்களின் குடும்பத்தில் ஏற்படும். கூப திகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். உத்திரோக சம்பந்தமாகவே, கம்லூரி செர்க்கை சம்பந்தமாகவோ வருகின்ற இன்டர்வியூ திகழ்ச்சியில் வெற்றி கிடைக்கும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், இருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் பூராயும் ஒரு செல்வாய் கச்சிர பானாவ பெறும் இராசிநாதனாகிய சவீர்வரன் ஆட்சியில் இருப்பதால் வெற்றி



தரத்தக்க மாதமாகும். அதுவகைப் பெண்களுக்கு உத்திரோக உயர்வு உண்டு. வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஏற்படலாம். தீண்டாமைக் கார்ப்பார்த்த கப்திகழ்ச்சி ஒன்று திறைவேறும். அது புத்திர பாக்சியமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தட்டிச் சென்ற திருமணம் கைகூடி வரும் படியாகவும் இருக்கலாம். வீடு கட்டடாயம் வாய்க்காதோ, கட்டுவதோ அல்லது நல்ல வாய்ப்பிற்கு விற்பதோ நடக்கும். இதுவரை அமைவுபித்த வந்த அத்தனை விஷயங்களும் அனுகூலமான நிலையில் முடிவடைவும். 15, 16, 17 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த மதிப்பிதரும் திகழ்ச்சி ஒன்று திகழும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம், 2, 6 - ஆம் பாதங்கள், ஷவம், பூரட்டி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ஏழரைச் சவீரின் அமைவுபிப்பு உண்டு எனினும் கச்சிர, ஒரு பார்ப்பை அதைக் கட்டுப்படுத்தும். ராசுலினால் பலமான எதிர்பாராத எதிர்ப்புடன் ஒன்று உண்டு. அது பணவரவாகவும் இருக்கலாம். அல்லது எதிர்பாராத பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். இழுத்த தகைகள், அல்லது அடகில் உள்ள பொருட்கள் மீண்டும் கிடைக்கும்.

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



நியுபான்

குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசிபின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொதுமல், வாயு தொத்திரவு, எதுக்கனித்தல், வாத்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில், ஓமம், வாழை, திப்பிலி, சிற்றாத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியுபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும், பின் விரைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.



தஞ்சாவூர் - 613 007

கிங்கன் என்னும்
இளங்குழந்தை
பெற்ற...



கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்
இப்போது கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை
கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்
கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்
கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்
கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்
கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்

கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்
இப்போது உயிர்தரமான திரைப்படத்துடன்



கேள்வியை மட்டும் கேள்வியை மட்டும்

மிகவும் விவாதிக்கப்பட்டிருக்கும் சம்பந்தம் அது உட்கருவிற்குள் எந்தவகையில் அமைக்கும். முடிக்க முடியாமல் தீவிரமாகத் தெரிந்து கொள்ளக் கவனமாகத் தீரும். உட்கருவின் பாதகம் உண்டு. தாய்வழிச் சொத்து 15, 16, 17 தேதிகளில் கிடைக்கலாம். தர வேண்டிய பாதகம் ஒன்று ஏற்பட்டு அதனால் உருவாகாத நிலை ஏற்படும்.

மீனா ராசி:

பூட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

நெத்தொரு மாதம். மாதத்தில் பிற்பகுதியில் பங்குதலில் பணிபுரியுமார்களுக்குத் திகைப்பதில் உயர்வும், அயலது வேட இடத்தில் மாறுதல் கிடைக்கும். இந்த மாதத்தில் வெளியிடப்படும் படத்தில் நடித்த

பாட்டியும் குழந்தையும் பங்குதலுக்கு உலர்ந்த இடம் இருக்காது. பெரிய மூலத்தில் தட்டுகளில், தாதுபுறமும் உயிர் கட்டி, மேலே (கிட்டி அயுட்டியும்) ஆணி அடித்து உறிப்போல் தொங்க விட்டால், வேண்டிய எழாம் காய் கவக்கலாம்.

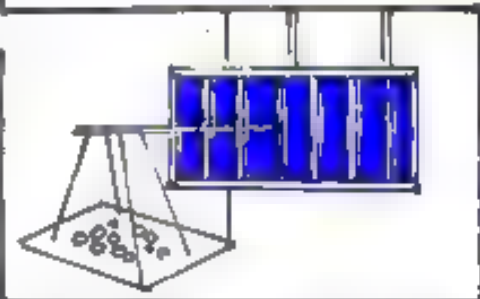
— பரிவதி.

தன்னை இந்த ராசி நடிக்கவாக்குப் பாளாட்டும் பரிசும் கிடைக்கும். 15, 16, 17 தேதிகளில் குருட்டு அநிரட்டம் ஒன்று வந்த காத்திருக்கிறது. அது பங்குதலுக்குத் தீவிரமாகத் தெரிந்து கொள்ளும். அயலது ரேவதி, பந்தவம் மூலமும் வரலாம். கோர் மனக் கெட்காரர்களுக்கு தலவ அநிரட்டம் உண்டு. உட்கருவின் திகைத் தொத்திரவு ஏற்படக் காரணமில்லை. என்னும் வாய் சம்பந்தமான பொருட்களை ஒதுக்குவது தலவது. வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படலாம். 11ம் வீட்டுச் சளி பகவானும் 15ம் வீட்டு உச்ச ராசி நாதனும் வீட்டில் ஒரு புது தீயணை உண்டாகக் கிழிந்தவது தர இருக்கிறார்கள். எதிர்பார்த்த கண்ணுறியில் மாணவர்களுக்குத் கவனமாக இடம் கிடைக்கும். 25, 26 தேதிகளில் எதிரும் கருபுட வெளியடம்

என்னதான் நடக்கும்
நடக்கட்டுமே!

சென்ற இரண்டு கட்டுகரவின் கட்டிக் காட்டப்பட்ட விஷயங்களில் குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோர்களின் உட்கருவையும், ஆசிரியப் பெருமக்களின் பங்கையும் யோசனைக் கருப்பட்டதைப் படித்திருப்பீர்கள். மேலே கருப்பட்ட உதவிகள் கிடைத்தாலும் உட்கருவின் உதவியைச் செய்து விட்டு தனது பிடிபாதத்தாலும், மூக்கைத்

தனத்தாலும் என்னோடும் வெறுப்பைச் சம்பாதிப்பதுடன் ஒரு விதத்தி மனப்பான்மைவுடன் தன்னையே தொத்து கொள்ளும் வயது வந்த பெண்களைப் பல குடும்பங்களில் இன்றும் காணலாம். இதற்கு முக்கிய காரணம் குரககாரணமில்லை குழந்தை, மற்றும் கெடுவும் சரியான நிலையில் அவர்கள் குதகத்தில் அமைவாததே ஆகும். ஒன்று குரு தீசம் அடைத் திருப்பார். அயலது கோர் ஏறேனும் ஒரு கோத்திரத்தில் இருந்து குருவின் பங்கை கவப் பெறுவார். எனவே கோகளை ஆளும் போது குருமேட்டில் கிரகம் (C) எழும் கோகவுடன் சந்திரமேட்டில் ஒரு கோணமான கோக (D)யும் காணப்படும். அத்துடன் விதி கோகையில் வெட்டு (H)க்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். ஆய்க் கோக சொல் போல் (H - n) சிறிது தூரம் காணப்படும். இப்படியுப் பட்ட குழந்தைகள் கவப்போக்கில் தந்தை கத்தில் உள்ள தகை வந்துக்கொள்ள போகத் பொருளுக்கு அடிமைவாய்வுடன் கோக இடத்தில் சேர்ந்து தனது மாணத்தையும் குடும்ப கௌரவத்தையும் உட்கருவின் கோகும். இந்தக் குழந்தைகளில் பெற்றோர்கள் மிகவும் அது தாபத்திருக்கியவர்களைக் கருதாத்தின் மதி



தலில் கவன இழந்த முகத்துடன் காணப் படுவார்கள். இந்த நிலையிலிருந்து விடுபட அக்குழந்தைகளுக்குப் பரிசாரம் பல இருக்கின்றன.

ஏற்கெனவே எழுதியது போல மிகவும் பொறுமைவுடன் அனுதாபத்துடனும் அக்குழந்தைகளை அதன் போக்கிலே விட்டுத் திருப்ப முயல் வேண்டும். அயலது மன இயல் வந்துள்ளனவின் உதவியை முறைப படி தடி, அவர்கள் உறுவது போல, தாக்கப் பலவாணாலும் பொறுமைவுடன் அவர்களை கவத்தியத்தை, ஆலோசனை களைப் பின்பற்ற வேண்டும். ஏற்கெனவே ஒருமுறை எழுதியுள்ளது போல மேதா விவாச தட்சிணாமூர்த்தி நோமம் ஒன்றை வீட்டில் வளர்த்து, அதன் மூலம் தட்சிணாமூர்த்தியின் அருகைப் பெற முயல் வேண்டும். குறிப்பாக மணிதலையில், அயலது வளர்ச்சியில் குறைவுள்ள குழந்தைகளை மற்றவர்கள் மூலம் மட்டம் தட்டாமல்,



வடை, அடை முதலியவை வசை வென்று இருந்தால் அவற்றின் கைவியை நனியதான். ஆனால் பல இல்லத்தாரினர் மாவு அளவுக்கும் போது மிகவும் கதறாக அளந்து விட்டுத் தவிப்பார்கள். இவர்களுக்கு இதோ ஒர் எளிய வழி. உடலால் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, துவளம் பருப்பு, உளுந்தம் பருப்பு ஆகிய வற்றில் தரை 100 பிராம் எடுத்துக் கொண்டு மிக்ஸரில் ஒன்றிரண்டாகத் திரித்து சுவைக் வேண்டும். வடைக்கோ,

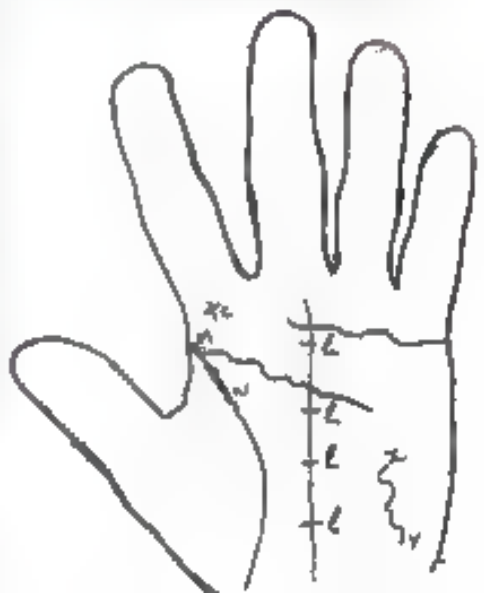
அடைக்கோ மாவு அளவு கும் தாளன்று முன்றினம் இத்தத் திரித்த பருப்பிலிருந்து ஒரு கைப்பிடி கறப்பு போட்ட பின், மறுதான் அளவுத் தரவுடன் இத்தக் கைவியையச் சேர்க்க வேண்டும். எத்தனை கதறாக மாலை அளவுத்தாலும் கைவியில்லை. பிறகென்ன? தாம் செய்யும் வடையோ அடைவோ பிரமாதமாக மொறு மொறு வென்று இருக்கும். பாராட்டுக்குக் கேட்க வேண்டுமா என்ன?

- தேவதி ராஜாமணி.

ஒத்திட்டுக் கூறாமல் புழப்பியாகப் போ வேண்டும். அனுகூலமுதலதான் மிக முக்கியம். அத்துடன் கைவிரிய கைவியோ, அல்லது சந்திர வாதக் கைவியோ மோதிரமாகச் செய்து போடலாம். மேற்பட்ட விரக்தி அடைந்த குழந்தைகள் விட்டில் கூடிய மட்டும் பூச்சி மருத்துகள், துக்க மாத் திரைகளை உபயோகிப்பதை நிறுத்துவது அவ்வது தெரியாமல் உபயோகிப்பது நல்லது. அவர்களை பிடிவாதமும், பெரும் பூமாடுவாக்கு நிகராக பொறுமைகளையினைக் கூட போய் கொண்கச் செய்யும். என்றாலும், அதைப் பொருட்படுத்தாமல் அனுகூலமே காட்ட வேண்டும். சில சமயங்களில் அத்தகைய குழந்தைகளின் வாயிலாகவே நான் எதை எதிர்பார்க்கிறது என்பதை வெகுவித்தனமாகவே தெரிவித்தேன். அவற்றைப் பெற்றோர்கள் நன்கு கவனித்து அக்குறையைப் போக்க முயற்சியாக வெற்றி அடைவதாம். அப்படி வெற்றியை அடைவக்கூடிய நிலையில் உண் குழந்தைகளின் கைகளில் ஒரு மேட்டிலும். குரிய மேட்டிலும். சந்திர மேட்டிலும் சதுரக் குறிகள் காணப்படும். அப்படியப் பட்ட குழந்தைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பின் திருத்தி விடுவது உண்டு. குறிப்பாக பருவமடைந்த, பருவமடைவக் கூடிய தருணத்தில் உன்னவர்களை வெகு தூக்கிரதையாக கவனித்து, அதற்காவன செய்வ வேண்டும்.

எது பிடிவாதத்தை வளர்த்துக் கொண்டே போனால், அத்தகைய குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள், என்னதான் நடக்கும், நடக்கட்டுமே என என்னதிக் கொண்டு என்னதாய்வினாக்கும், நன்வந்திரிக்கும் அர்சனை செய்து வர வேண்டியதுதான். அவ்வது மனக்கொளறு எம்பத்தமான மருத்துவத் துறையில் சேர்க்க வேண்டியது தான். இது கடைசியப்பட்ட முயற்சியாக இருக்க வேண்டும். சில பெண்களுக்கு இதுவே ஸ்திர்மனியாவாக மாறி அவ்வவைத் தத்துவிடும்.

-- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



இவற்றை எவ்வாறு மீறி சில குழந்தைகள் மாறுதல் அடைவாமல் மேன்மேலும் தக்க

நாய்மார்களுக்கு ஓர் நற்செய்தி!

37 ஆண்டுகளாக வாடிக்கைக்காரர்களின்

சேவையில் நன் மதிப்பைப் பெற்ற ஸ்தாபனம்!

செஞ்சுரி பிளவர் மில்ஸ் லிமிடெட்

இந்தியன் சேம்பர் பில்டிங்ஸ் எஃப்.பி.என்.டி. - சென்னை - 600 108

எங்கள் தயாரிப்புகள்



உயர்தர மைதா, ரவை, ஆட்டா

சுத்தமான கோதுமையில் நவீன முறையில் தயாரிக்கப்பட்டவை

உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு உவை மிக்க, ஊட்டச் சத்து நிறைந்த சிக்கனமான செலவில் எளிதில் தயாரிக்கக்கூடிய பலவகை இனிப்பு பலகாரங்கள், பரோட்டா, பூரி, ரொட்டி, கேக், உப்புமா, சப்பாத்தி மற்றும் அவரவர்கள் உவைக்கு ஏற்ற பண்டங்கள் என்றென்றும் தயாரித்திட துரியன் மார்க் மைதா, ரவை, ஆட்டா உபயோகியுங்கள்.

ஒரு சிலே பாக்கெட்டுகளில் எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும்

தொலைபேசி எண்:

தலைமை அலுவலகம்: 562043, 562044 மில்ம்: 661701, 662579

GRAMS: Century TELEX: 41-8118 CFM IN

பேன் தொல்லையா?

மலீனிகை நறுமணம் கமழும் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட
கென்ஸ் உபயோகித்து சாறையும், பேளையும் அறவே ஒழிவுங்கள்.
நல்லமுடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். எளிதில்
உபயோகிக்கலாம். சக்தி வாய்ந்தது.

கென்ஸ்

நெத்த பேன் தடுப்பி. பேன்களை
முற்றும் கொல்லும். எதுவும்
அழிக்கும் மருத்தும் கைத்தது.
கேசத்திற்கு தேவையான அளவு
எடுத்து நல்லிதும், மலீனிகை
என்தும் தன்கு தடவவும். 10
நிமிடங்கள் கழித்து நல்லையா
தன்கு அஸ்கிக் குனிக்கவும். வரம்
ஒரு முறை உபயோகிப்பது நல்லது



தஞ்சாவூர் - 613 001



பள்ளி செல்லும் நெய்விடுகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் மிகவும் உகந்தது.

புத்தரன் பெரும் மனக் குழப்பத்தில் இருந்தான்.

முன்றாவது சிகரெட்டைக் கையெழுத்து உள்விழுத்து அதை நன்கி எரித்த பிறகும் மனம் தெனியவில்லை, நெஞ்செய்வாரம் திறைத்திருந்த புனை, எண்ணெய் நுடுவது போல இருந்தது.

நண்பர்களின் கொண்டாட்டம் எல்லாம் முடித்து அவரவர் வேலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டு போய் விட்டார்கள். ஸ்திரை மிகச் சிறந்த மானவன், எப்போதும் வகுப்பில் முதல் என்ற பேரெய்வம் இழந்து எந்த னையோ நானாகி விட்டது. வகுப்பிற்கே போனாய்தானே?

புதிதாக எற்றுக் கொண்ட தீச்சுப் பாதி நான் ஒய். எம். சி. ஏ. தீச்சு குளத்தில் விடக்கூடச் செய்தது. மாலையானால் சிகரெட் டைப் புனைத்துக் கொண்டே நடக்க ஆரம் பித்தான் ஊர்க் கைதெய்வம்வரும் பேசி விடு திரும்பும் போது மணி பத்து. டுளரஸ் - இன் டிபன்.

அவனைத் தலைமீழாக மாற்றி விட்டு மெதுவாக ஒய்வொருவராக நழுவு ஆரம் பித்தான்கள், ஒருவன் வண்டிக்குப் போயே போய் விட்டான். மற்ற இருவரும் படிக்கவில்லையானாலும், பால் செய்து விடுவான்கள். ஏனென்றால் அப்பாக்கள் பணம் எந்த முனைக்கு வேண்டுமானாலும் பாயும்!

இக்குத் தெரியாமல் திண்டலன் ஸ்திரை நான்!

பரிட்சைக்குப் பணம் கட்ட வேண்டும் என அம்மாவிடம் வாய்க்கிய பணமெல் லாம் மகாபலிபுரம் பிச்சிக்கிற்குப் போயாகி விட்டது. இனி என்ன செய்வது? எந்த முகத்தோடு அம்மானவையும், சித்ரா னவையும் பார்ப்பது?

“பிரதர்!”

தோளில் விழுத்த கையால் கயறினைவு பெற்றவனாகத் திரும்பினான். அவனு டைய வகுப்புத் தொழன் இராமலிங்கம் தின்று கொண்டிருந்தான்.



“ஏன் ரொம்ப சோர்வா இருக்கிய்க?”

ஸ்திரை சிரிக்க முயன்றான்.

“பரிட்சை கவனம்வரா...?”

“பரிட்சை எழுதினாய்தானே கவனம்ப் படறதுக்கு...?”

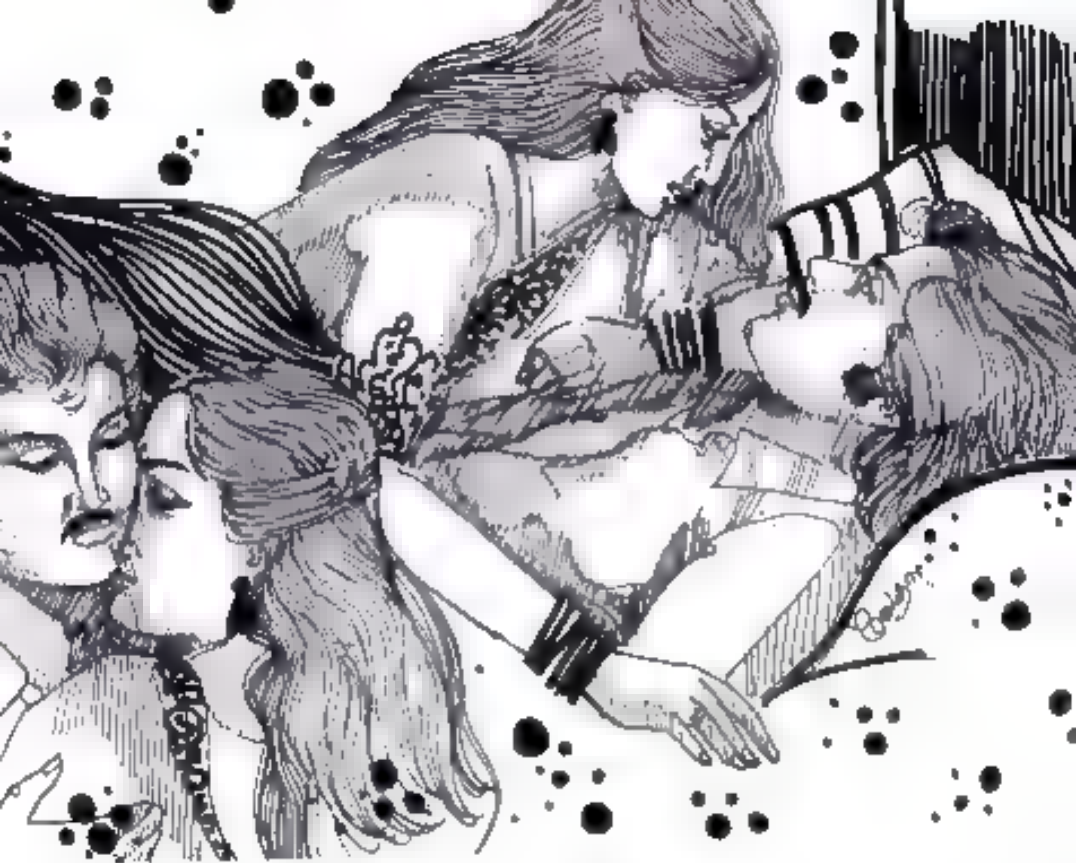
“ரொம்ப ஸாரி ஸ்திரை, நானும் உங் களை கவனிச்சுக்கிட்டுத்தான் இருத்தேன். ரவியும் அவன் சிகரெட் டைப் உங்களை எப்படியாவது கவந்துடனும்னு நிட்டம் போட்டாங்க. தீச்சுக்கும்.. ஸாரி இப்படிச் சொய்ந்துக்கு...”

“தெரியும் இராமலிங்கம். ஆனா ரொம்ப லெட்டாதான் தெரிஞ்சது. இதுக்கும் மெல கூட கொஞ்சம் தெரியும்...”

“என்ன சொல்றிய்க...?”

“அதேகமா எல்லோருக்கும் என்னை காவெஜ்வு தெரியும். கொச்சுரால் எல்லாரும்

வெளவெள கூர்வம்



எண்ண ரொம்பப் பாராட்டுவாங்க. அதனால் எலக்கோன் எண்ண நிக்க அவர்களும்தான் சில பேர் பிரியப்பட்டாங்க. ஆனாலும்கூட பின்னாடி இருந்தது. இப்ப அவர்ன்மெண்டல் இருக்கற கட்டு ஆர்வந்தாதான் சலி. அதனால் எண்ண முன்னாலேயே கிள்ளினும்தான்...."

"அடேயங்கப்பா, அவங்க நிருவிரைவாடனுக்கான எங்கேயோ இருக்கற தனி மனுஷனான உங்க அவைப்பேயும் வினைவாடி...."

ஸ்ரீதரன் விரைவிலாகத் தலைவாட்டினான். "நானும் ஆட்டினவத்தையடி ஆடி இருக்கேனோ, எண்ண மாநிரி ஸ்ரீதரனிடமிருந்து வந்துவந்தவாட்டேன் இன்னவா...."

நிரென்று தனக்கு அதிகம் தெரியாத வகுப்பு மாணவனிடம் அளவுக்கு மீறியே பேசியிருக்கிறோம் என உணர்ந்தவனாக மெளனமானான். எங்கேயோ கிராமத்தில் பிறந்து இந்த நகரத்தின் தெனிய கனியில் சிக்க விரும்பாத அந்த எளிய மனிதன் இவன் தோனான ஆதலாகத் தட்டிக் கொடுத்து விட்டு தகர்த்தான்.

அவன் சொந்தவுடன் புல்வெளியில் அப்படியே குப்புறப்படுத்திக் கொண்டான்

ஸ்ரீதரன்.

"ஆமாம். அது கர்வம்தான். எண்ணப் போல உன்டா என்ற இனம்தான் நியிர். தான் ரொம்ப வலிமையானவன், வாழ்க்கையில் கஷ்டப்பட்டவன், அதனால் எந்த வெவ்வுக்கும் ஏற முடியும் என்ற சகோ, ஆனால் வெளியே எது போல வேறும், அதனால்தான் அது என் பலவீனம் எனத் தெரிந்து கொண்டு அதைத் தட்டி இருக்கிறார்கள்...."

எண்ண முடியவனில் திணைவிய் நெற்று மாணவ பேராசிரியர் கூப்பிட்டது திணைவிய் வந்தது. எப்போதும் தலை நிமிர்ந்து அந்த அறைக்குச் செல்பவன், இப்போது குனிந்த தலைநிமிராமல் போய் அவர் எதிரில் நின்றான். அவனையே வந்ததத்துடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்த அவர் பெருமூச்சு விட்டார்.

"லோ.... கண்ணி வாழ்க்கையில் செட்டுப் போன எத்தனையோ இனம்தான் இங்கே இருக்கிறார்கள் நீயும் ஆகிவிட்டாய்...."

மஞ்சளா ரமேஷ்

தெருப்பை மிதித்தவர் போல அவரைப் பார்த்தான்.

“ஆமா ஸ்ரீதரா, ஆமா உன் மேலையும் லுத்தம் சொல்ல முடியாது. எல்லா பெரிய பெரிய சக்கரங்கள் கத்தும் போது அதுல மாட்டிக்கிற சின்ன எரும்பு என்னரும்...?”

“ஊர்...?”

“எல்லாமே எனக்குத் தெரியும்.. நீ போன வருஷ அயுட்லாண்டியும் மாணவன். எல்லா பாடத்திலேயும் மெட்ன் வாய் விட்டுக்கே. நீயே உன் வாழ்க்கையைப் பத்தி விட்டுக்கு வந்தப்போ பெசியிருக்கே. எப்படிப்பா இவ்வளவு ‘சாவி’யா உன்னை விடுத்த முடிஞ்சது...?”

ஸ்ரீதரன் அப்போதுதான் வொலித்தான்.



உங்கள் பீரோ பளபளக்க வேண்டுமா? முதலில் பழைய துளிரியைக் குளியைத் துடைத்து விட்டு, சிறிதளவு பற்கு அல்லது சப்பான்ஞ்சை தேய்வாய் என்சொடையில் துடைத்து பீரோவைத் துடைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் பற்கு அல்லது துடைக்க, பீரோ இப்பொழுதுதான் கடைவிரிந்து வந்து இறங்கியது போல் பளபளக்கும். - தேனா.

அது கர்வம். தனக்கே தெரிவாமல் தன்னிடம் குடிவிர்த்த கர்வம். தான் சொல்பதல்லவன், சொல்பப் புத்திசாலி, சொல்ப எளிமைவானவன் என்று உன்னை பொய்க்கிக் கொண்டிருந்த பெருமிதம்...

“ஆமா ஸ்ரீதரா, இது உன் தவறு மட்டுமே வியக்கவந்ததை இன்னிக்கு காவேஜ் தாக்கடிவ நீக்கற மாணவர்களை வக்கை தான் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்...” என்றார்.

“ஊர், எனக்கும் காவேஜ் எனக்கு இருக்கும் என்ன சம்பந்தம்...?”

“இருக்குப்பா...?” என்றவர் கடைசி முறையாகச் சொற்ற முறை பதவியில் இருந்த மாணவர்கள் மீட்டில் போட்ட போது, கண்ணுசிப் போளியியர் ஸ்ரீதரனை வெறுவாகச் சிலாமித்துப் பேசியதைக்

குறிப்பிட்டார். அதுதான் இந்தக் கண்ணுக்கே பெருமை. அவனைப் போல எல்லாரும் விளங்க வேண்டும் என்றாராம். அப்போதே கட்சி சார்புடைய மாணவர்களுக்கு எண்ணம் தூரம் வந்து விட்டிருக்கிறது.

கண்ணுசி திரிவாகம் பெரிதும் போற்றும் தெற்குமலையா மாணவன் தெற்கலில் தின்று கொந்தி பெற்றான் கண்ணுசி வாழ்க்கையில் திரிவையே இருக்காது. ஒரு கம்புளாக, ஒரு கோளே நடத்த முடியாது. பின்பு கையவாள் அரசியல் விதையாட்டு கெடையாது.

எனவே திட்டமிட்டு எந்த மாணவரும் இதை வெவிரிய சொல்வதில்லை. ஸ்ரீதரனை எல்குளில் நிற்கச் சொல்லும் ஒரு எண்ணம் வார் மனதிலும் வந்து விடிக் கூடாது. அதற்கு முன்பே அவனைப் பாளையினிக்குத் தாக்கி விட வேண்டும் எனத் தீர்மானித்தார்கள். திட்டமிட்ட ஒய்வொரு காலக நகர்ந்தினார்கள். வெட்டப்பட்ட காய் இப்போது ஆட்ட போட்டுக்கு வெவிரியே...

எவ்வாறானதையும் கெட்ட ஸ்ரீதரன் பிரமித்தான். எவ்வ தாக்குப் பிழைக்க இத்தனை விஷயங்கள் நடத்திடுக்கிறது... கோர்ந்து போய் வெவிரியே வந்தான்.

அம்மனவின் முகத்தைப் பார்க்கவே தெஞ்சுதிர் வான் கொண்டு அறுப்பது போல இருந்தது.

“ஸ்ரீதரா... ஸ்ரீதரா...” என ஒரு தாளும் தன்னைத் திட்டாது அடிக்காது அந்தத் தாலை இந்த நாட்களில் என்னென்ன பேசி இருக்கிறான். வெட்டியில்லாமல் அவனிடம் பணம் வரங்கிக் கொண்டு போய் போன்ட், சட்டை கதத்திக் கொண்டிருக்கிறான்.. அவன் தெருப்பில் வெத்து தன்னிடம் கொடுத்த பணத்தைவெல்லாம், விதை வட்டாகக் கற்றுக் கொண்ட சிகரெட் தெருப்பில் விட்டு... அந்தப் புகுவெளி அவனுடைய கண்ணிரில் தளையத்தது.

இனி என்ன செய்வது... இந்த வருடம் கண்டிப்பாகப் பரீட்சை எழுத முடியாது... அது காவேஜே முன்பு போல படிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கூட இல்லை... பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும்... தான் அம்மாவுக்குச் சொந்த தவறுக்கெல்லாம் பிளவச் சித்தமாக திறைப சம்பாதிக்க வேண்டும். அம்மாவை தனது வறுமைக்குக் கொண்டு. சித்தவிரைஞ் படிப்பிற்கு உதவுகிறேன் என்று சொன்னதை திறையேற்ற வேண்டும். தன்னிடம் முகம் கொடுத்துப் பேசுவதையே திறத்தி விட்ட அவனும் தன்னை மதிக்க வேண்டும்...

இந்தகெல்லாம் என்ன செய்ய...

முடிசாக்கும் மூலிகை தைலம்!



மைனா உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஏற்ற சுந்தல் தைலம்!

ஆயுர்வேத சித்திகைக்கு பிரசித்திபெற்ற கேரளாவிலிருந்து வருகிறது மைனா. பிதர்காய் என்னெனயில் 67 மூலிகை-களையும், மலர்களையும் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் மைனா, சித்திகையையும் குறைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது.

• முடி • திர்தல் • இனமையில் வாழ்க்கைத்தரை • போக்கு • தூக்கமின்மை • ஸுரகிரேன் தலைவலி.

கனர படிவாய்ஸ், பிள்ளைகளுடன் ஏதுமில்லாமல் செல்லப்படும் திறன். நூற்றுக் கணக்கானோர் மைனா உபயோகித்து பயனடைந்துள்ளனர். இந்த மிகைக்கு வேறு ஏற்ற சுந்தல் தைலமும் இதுவரைவு பலன்கள் அளிப்பதில்லை!



100ml
ரூ. 80/-
மட்டுமே

சென்னை-600 019, பிளாட்டோ-1, 1A பிளாட்டோ-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

• ஆரணி, 11-19, பிளாட்டோ-1, 1A பிளாட்டோ-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

தமிழகமெங்கும்
விற்பனை யாளர்கள் தெனய்

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளு.

ஆதித்யா என்டர்பிரைஸஸ்

17/8, கார்முகுடி, திருச்சூர், ஆரணி, 600 030.

S.S.L.C.+2

அக்டோபர் மார்ச்-தமிழ் ஆங்கில மீடியம்

குழந்தை காரணமாக, பள்ளிப் படிப்பை இடைநிறுத்திவிடப்பட்டவர்கள், பெண்கள், மற்றும் அஞ்ஞானத்தால் வேண்டாம் பார்ப்போர்-8-வது வகுப்பு தேதியிருந்தால், S.S.L.C. அரசு தேர்வு எழுதி வெற்றி பெறலாம். சிறந்த, எளிதான வெற்றி பெறத் தக்க பாட நோட்டீசுகள், முக்கிய வினாக்களுடன் அனுப்புகிறோம். கேரில் அல்லது தயாரிப்பில் பயிற்சி பெறலாம். தேர்வுக்குரிய ஹால் டிக்கட் உட்பட அனைத்து ஏற்பாடுகளும் செய்து தருகிறோம்.

S.S.L.C. தேறியவர், +1 படிக்காமலேயே +2 எழுதி வெற்றி பெறலாம். எந்த வகுப்பு படித்தவரும் E.S.L.C அரசு தேர்வு எழுதி வெற்றி பெறலாம்.

விவரங்களுக்கு எழுதவும் :

பழைய பாடத் திட்டம்
ஆக்-'91 உண்டு.

V.S. துரைசிங்,
M.A., B.T., B.L.,
முதல்வர்

ரத்னா
கல்வி நிலையம்

35, துப்பாக்கி சாலை, சென்னை-600 001 போன் : 513582

தமிழ் செட்டித் தெரு வடமூலை சந்திப்பு

மனம் கொந்தளித்தது. எப்போதாவது போய் விடலாம். பம்பாய்க்குப் போகலாம்.. அங்கேதான் தமிழர்கள் திறைவ பிழைக்கிறார்களாம்... திசையம் தன்வ வேலை விடைக்கும். முதலில் அம்மா ரொம்ப வருத்தப்படுவாள். பிறகு தன்வ சம்பவத்தில் பின்னை பொறுப்போடுதான் இருக்கிறாள் எனத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் அம்மா சாந்தாவமாயி விடுவாள். அதுதான் சரி...

பூதரன் உறுதிபடக் காத்தான். விட்டபிறகு போகாமல் இப்படியே போய் விடுவது என முடிவு செய்து கொண்டான். மாற்றத் துணி எப்படியும் வேண்டுமே... அவன் சவனாவக்குப் போடும் துணிக் கடைசில் சவனாவையாடி வந்து விட்டதா எனத் தெரிந்து கொண்டான்.

"இப்ப வெளியே போக அவசரமா வேணும்பா, விட்டுக்குப் போய் மறத் திண்டு கிண்பனும். வார்ப்ப காச தீறேன்..." என வாய்க்கி கொண்டான். கல் தூரிக்கு எடுத்துப் போடும் ஜோய்னா கையில் திணித்துக் கொண்டவன், போய்ப் ஆசிரித்குப் போய் ஒரு கார்டு வாய்க்கி அங்கேயே உட்கார்ந்து எழுதினான்.

அன்புள்ள அம்மாவிற்கு, என்னை தயவு செய்து மன்னிவருங்கள். நான் தவமாகத்தான் இருக்கிறேன். என்னை எங்கும் தேட வேண்டாம். நான் வேலை தேடி பம்பாயி் போகிறேன். தன்வ வேலை விடைத்தவுடன் பதில் எழுதுகிறேன். நீங்கள் என்னை தன்வ முதலையில் வரைத் துள்ளினீர்கள். அதனால் திசையம் தெரிதவறிப் போக மாட்டேன். சவனாவப்பட வேண்டாம்.

அன்புடன்,
பூதரன்.

எழுதும் போது தெருக கசித்தது. கண்ணில் துளிர்ந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு போய்ப் பக்கத்தில் போட்டான். சொட்டரம் கிட்டேஷன் செல்லும் பக்கத்தில் ஏறினான். "எத்தனை மணி வண்டி யாளானும் சரி, அங்கேயே விடத்து ஏறவது" என்று முடிவெடுத்தபடி -

உடம்பெயல்வலம் அனனாயத் தவித்தது யமுனாவிற்கு. கையோடு கைகலக் குத்திக் கொண்டான்.

"சே... எப்போய்ப்பட்ட தேரத்தில் இத்தச் சனியன் திரா வந்து கொடுத்து விட்டான்..."

அவன் இருப்பில் நழுவிக்க கைகளை இறுக்கிய போது எத்தனை கமகம... கண் களை திறப்பியது. இதழ்க்கணை கடித்தும்

கொண்டான்.

ஒய்வென்கறையும் திணைக்க திணைக்க தெருப்பிய் போட்டு வாரோ தன்னை வார்டுவது போல இருந்தது. இன்னும் கொஞ்ச நேரம் இருத்திருத்தாய்... அத்தத் தேவ இரக சியம் விடுபட்டிருக்கும்... படுக்கையில் புரண்டான்.

தேற்றே அம்மா உப்பிட்ட போது கண்டிப்பாகத் தன்னை அவர்களோடு வர முடியாதா என்று மறுத்து விட்டான். காத்தனைத் துணைக்கு வைக்கிறேன் என்ற போது ஆக மட்டும் மறுத்துப் பார்த்தான்.

"அவன் எதுக்கு இங்கே.. நான் மாத்திரம் திம்மதிபா டெப் ரெக்கார்டர் கேட்டுண்டு இருப்பேன்.. அவன் ஒருத்தன் குறுக்கும் தெடுக்கும் போயிண்டிருப்பான்..."

உடலில் புண், குடலில் புண் - எது வாக இருத்தாலும், டாக்டரிடம் ஓடாமல், தேன் பாட்டிலைத் தேடி எடுங்கள். தேனை உங்களுக்கு ஒரு டேயின் ஸ்பூன் சூடித்து. சூமத்தின் மேல் உள்ள புண்ணின் மேலும் தேனைத் தடவி வாருங்கள். அழிசபத்தக்க முதலையில் புண் மராமாய் மகாறத்திருக்கும்,

- திருமதி. தேவனாதன்.



மணிநாள் ஒத்தம் போட்டான். "தல்லா நான் இருக்கு போ. யார் விட்டையாவது விசேஷம்னாலும் வர மாட்டே. ஒரு வயசுப் பொண்ணு தனியா இருப்பேன்னா என்ன அத்தம்.. தல்லாதான் இருக்கு... அதென் னாம் காத்தம் இருக்கட்டும். வெவிலெரித்து வராவது வந்துண்டு இருப்பா... ஜாதகம் பாராக்கோ, நான் பாராக்கோன்னு.. நீ ஒய் வெண்ணுத்துக்கும் வந்து திப்பியா என்ன... உன் ரும்வ கதவைச் சாத்திண்டு இரு... அவன் பாட்டுக்குக் கூடத்திய மிடக் கட்டும்..."

அப்பாவை ரொம்ப எதிர்த்துப் பேசவும் முடியாதது. பிரம்மைத் துக்கி விடுவார். அதனால் மெனனமாகத் தலைவாட்டினான். அவளுடைய குடை, துழிக்கி அவன் மன

சஞ்சலத்தைக் காட்டுவது போல ஆடித் கொண்டிருந்தது.

காந்தனைச் சமாளித்து விடலாம் என்ற தைரியம்தான்.

அன்றைக்குச் சாயங்காலம் ஊட்புறத்தில் வரும்புக்குப் போகும் போது அசோக் கைப் பார்த்துச் சொல்லி விட்டான், அப்பா அம்மா தானைக்கு மூன்று மணி தேரம் இருக்க மாட்டார்கள் என்று. காந்தனின் கையில் கைவந்த நூறு ரூபாய் அலகை மூலையாகப் படுத்துக் கொண்டு வந்தது. ஆனால் சரியான தேரத்தில் வந்து சித்ரா கெடுத்து விட்டாள்....

உடம்பின் இறுக்கம் குறைந்து மெதுவாகச் சாதாரண நிலைக்கு வந்த யமுனாவிற்கு மனதில் மெல்லிய பயம் முளைத்தது.

“ஒருவேளை சித்ரா பார்த்து விட்டிருப்பாளோ? விஷயம் அப்பாவை எட்டினால் பிரம்பு ஒடித்து விடும்... சே, அவன் பார்த்திருக்க மாட்டான். இருந்தால் ஏன் இப்படிச் சந்துகிறான். தேராக வந்திருக்க டிராட்



டரிலோ... அவளுக்கு இந்தனை எய்தியியம் பொதாது. பார்த்திருந்தானென்றால் தேராக வந்து, என்னவா யமுனா, இப்படிச் சொல்வார்களா...”

என அட்வைல் மூட்டையைப் பிடித்து விட்டிருப்பான். சித்தனை நீண்டது. யமுனா உடலிலும், மனதிலும் களைத்துப் போயிருந்தான். துக்கம் கண்ணைச் சுழற்றியது.

“யமுனா... யமுனா...” காந்தன் வெளியே இருந்து கூப்பிட்டான்.

“என்னடா...”

“கொஞ்சம் வெளியே வரவேண்டும்...” எரிச்சலுடன் கைவந்து மிடந்த தனை யுடன் வெளியே வந்தான்.

“என்ன சொல்லித் தொகையென...” பயத்துடன் காந்தன் விழித்தான்.

“அந்தப் பொண்ணு சித்ரா உன்னை வந்தா. யாகுமே விடவ இன்னொன்று சொன்னேன். அவ உங்க மூன்று ரூபாய் ஒட்டை எந்தெந்தோட பார்த்துக்கிட்டு இருந்தா. அப்பறம் என்னவோ தயக்கி தயக்கித்தான் போனா. நிகழ்வு என்

அப்பறம் கத்தினாண்டு தெரியவே...”

“சே... உன்னை வெல்லலாம்... எனக்கு எப்படித்தான் வாரியை வருது தெரியுமா... சரி ஒழி...”

அதே சமயம் மனலின் கார் உட்கொண்டிருந்தது. சர்வாங்ககார பூமிதையாகச் சென்றிருந்த அம்மா, கையில் எப்படி உறங்கி உட்கொண்டிருந்தாள்.

“என்னவா அவனோட சண்டை...”

“ஒன்னுபிடிப்பே. நீ என்ன கொண்டு வந்திருக்கே, சொல்லு...”

“கொஞ்சம் பாதாம் அல்லவாயும், வடை யும் இந்தா... ஆமா, எப்பிட்டோ போ...”

மனலையின் சமையலில் உப்பு எல்லாம் கூடினாலும், குறைந்தாலும் சில கணவன்மாரைக் குத்திக் காட்டுவார்கள். சிலர் கோபிப்பார்கள். ஆனால் ஏதாவது மிகவும் கைவலாக அமைத்து விட்டால், வாய் விட்டுப் பாராட்ட மாட்டார்கள். திரைக்கு முறை எங்கிடு வதைக் காட்டு, மனலையிடையே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது பற்றி வாரியர் ஒருமுறை குறிப்பிட்டது வது:

மதுரையில் கைகைப் பெருக்கை அடைக்கக் கூலி ஆளாக வந்த சிவன் கிறுவி அளித்த பிட்டுட வாரியர் இட்ட தும், ‘அதுதான்’ என்று பாராட்டி மெல்லத் தொடங்கினார். கிறுவி மகிழ்ச்சி யுடன் அவரை நோக்கினார். அதன் கைவலைய முழுமையாக உணர்ந்ததும் செவ்வியை (தலைவையை) மெல்ல அசைத்துத் தன் பாராட்டுதலை மீண்டும் வெளிப்படுத்தினார். கிறுவிதான் ஈழம் பண்ணை இறைவனே இங்கு துங்குகத் தெரிக்கிறான்.

- அ. வுண்ணு கத்தரம்.

“ம்... கொண்டா அதை...” என்று சொட்டவந்ததப் பறித்துக் கொண்டு உட்கொண்ட போனான். பாதாம் அல்லவாவை மட்டும் மடித்து கைத்துக் கொண்டான். வடைகையைச் சேடித்தபடி படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டான்.

அம்மாவும், அப்பாவும் உண்டு வந்திருந்த கைப்பிரி துக்கி விட்டார்கள். மனலி லுன்றை. வெளியின் உக்கிரம் தனியே விடவை. காந்தன் எப்போதோ போய் விட்டிருந்தான். யமுனா கையில் பொட்டைவதை மறைத்தபடி மெதுவாக வந்தாள்.

“அம்மா... நான் இன்னொன்றுக்குப் போறேன்மா...”

பாதித் துக்கத்தில், “இப்ப என்னவா

இன்னும்படி...?"

"கொஞ்சம் கரெக்கம் இருக்கு அநாள்..."

"சரி... பத்திரமா போட்டு சிக்ரெட் வாத்து..."

தங்கவாடகை ரேசடிக்கு இவன்மீதான பழனா. மூன்று நிமிடத்தில் இவ்வடித்துட்டை அடைத்து விட்டான். இவ்வடித்துட்டைக்குப் பாரும் இவ்வை. இவ்வடித்துட்டைக்கு அளவாக இவ்வைப் பார்த்தவடகை மூலம் மலர்ந்தான்.

"ஆமா, நான் இங்கே இருப்பேன் அளவாக எப்படித் தெரியும்..."

"அப்ப கைக்கை எடுத்துண்டு போன நீங்க திரும்ப வரவில்லா. நான்தான் தான் எல்லோருக்கு பார்த்துண்டு இருந்தேன். வேற எங்கே போயிங்க. எங்கே இருக்கிறீர்கள் போன்ற ஆவனவே நீங்க..."

"நம்ப சிப்பென்ட்லோட கருணை நான்..." என்று சிரித்தவன் எழுந்து போய்க் கதவைத் திறந்தான்.

"வந்து... எதுக்கு..." மிரளும் விழி போடு பழனா கேட்டான்.

"அட... தெரிவாது மாநில கேட்க ரேயே..." என்று அருகில் வந்து அவனை அப்படியே அங்கிக் கொண்டான். பழக்கவந்து சிப்பென்ட்லோட "கட்க கட்க" எந்தம் தவிர கொஞ்ச நேரத்திற்கு அங்கே குன்றுவே இவ்வை. பழனா நினைந்தான்.

"இப்ப இங்கே வாறும் வர மாட்டானா..."

"அஞ்ச மன்கோத்துதானே கணம். இப்பத்தான் இவ்வடித்துட்டை வெளியே போட்டு நான் ஆறு மன்கோத்துதான் வருவேன். கொஞ்சம் பார்த்துக்கொண்டு போனான்..." என்று மேற்கொண்டு அவனைப் பெலிடாதவாறு செய்தான்.

பழனாவின் உடல் அவன் இளைக்கப் பிடிவில் துலங்குது. அவன் கைகள் அவனை ஆவோமாக மனையப் பாய்பு இரை வாய்க் கற்றிக் கொள்வது போலக் கற்றிக் கொண்டன. மதிய வெளியில் இருவருக்கும் வேர்த்துக் கொட்டியது.

கையில் கொண்டு வந்திருந்த பொட்டைக் கைகிலிருந்தது.

சிறிதா போனவையோடு அடி மேல் அடி வைத்து நடத்தான். விட்டிருந்த வெளியே வருபவர் பாராது இருக்கும் என யோசித்த படி. அதே சமயம், "அம்மா, இத்தா உங்கம்மாவுக்கு போய்ப் வந்திருக்கு..." என்று பின்னாடியிருந்து குரல் கேட்டது. திரும்பிப் பார்த்தான்.



கைக்கைப் பழனாவை அளவாக எடுக்கா நடுக்கி எடுக்கும் பொருது. அத்துடன் ஒரு சிறிய கண்ணாடி உடையப் பழைய, பழையம். பழையப் பிசிறி கைக்கை. சுமார் 15 நிமிடங்கள் வரட்டும். பின் கண்ணாடியில் என்னை விட்டு, தேவைவாது பொருட் கணைத் தாளில் செய்தவடகை, பிசிறி வைத்துள்ள கண்ணாடி போட்டு, மிதந்த உட்கா நினைவில் கைத் திட்டம் வந்தது. பின் ஒரு கண்ணாடி அளவு தள்ளிப் போர்த்து. உட்காவுப் போட்டு, ருது. தீவிர சிப்பென்ட் திரும்பி 5 - 10 நிமிடம் வேலிட்டு. பின் தேவையாத் துருவையைப் போட்டு. திரும்பி விடுங்கள். திரும்பென் அளவு கடி கண்ணாடிப் பழனாவைக் கைக் கைக்கை.

~ திருமதி. தேவையாது.

அந்த போய்ட்டென் அவன் கையில் கைக் கைத் திறந்த விட்டு தகர்த்து கொள்வதுதான். கைக்கை தானாகக் கண்ணாடிப் படித்தது. ஸ்ரீதான் எழுதியிருந்த கடிதம் அவன் நெஞ்சில் நெருப்பை வாரி இவரைத் தது. "அம்மா..." வாய் வரை வந்த அறைவை அடக்கிக் கொண்டான். அந்தக் கார்டுடன் விட்ட அடைத்தான்.

நிமிடத்தில் அவன் மனம் யோசித்தது. "ஏற்கெனவே அம்மா ஏதோ குழப்பத்தில் இருக்கிறாள். இதை மறைத்து விடலாம். ஆனால்... இது உட்கா நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டிய விஷயம். ஸ்ரீதான் இங்கே மெட்ராஸில் இருந்துதான் எழுதி இருக்கிறான். உட்கா அவனைத் தேட வேண்டும். எனவே அம்மாவிடம் காட்டத்தான் ஆக வேண்டும்."

அவளுக்கு இருந்த மிகப் பெரிய அபிவிருத்தி, அம்மா யோபாத்துடன் திற்பதோ, கைக்கை வந்த வரதானவர் அங்கே தனக்குறித்து திற்பதோ எதுவும் கைக்கைப்படவில்லை. தாவிடம் கார்டை நீட்டினான்.

(தொடரும்)

மருத்துவம் + உயர்ப்பாணி + அறிஞர்களால்

இனிப்பான செய்தி என்ற தலை செய்தி களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றோம். அச் செய்திகளைக் கேட்டவுடன் இனிப்பும் வழங்குகிறோம். ஆனால் அந்த இனிப்பு உடலில் இரத்தத்தில் கூடுப்பொழுது வாழ்க்கை சக்தி விரட்டி என்மற்றோம். ஆக இனிப்பு இரத்தத்தில் கூடியும் வாழ்வும் இனிப்பாக மாற வழி செய்து கொள்வோமே.

முன்பெல்லாம் சர்க்கரை நோயினால் உயிரிழப்பவரின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்தது. இந் நோய் கண்டவர் மிகுந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டினால் மனம் நொந் தனர். மருத்துவத்துறையில் வளர்ச்சி இவர் களுக்கு நன்மை பயந்துள்ளது. இருப் பினும் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றே. நோய்த் தாக்கு தல்களினால் இறப்பவர்களில் நீரிழிவு நோய் ஒன்றாவது இடத்தைப் பெறு

வும் பொழுது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகப்படுகின்றது. சிறுநீரிலும் காணப்படு கின்றது.

'இந்தச் சர்க்கரை அதிக அளவு இருப்ப தால் தமக்கென்ன கஷ்டம்?' என்ற கேள்வி எழும்.

உடல் தனக்குத் தேவையான சக்தி சர்க்க ரையிலிருந்து கிடைக்காத பொழுது சோயித்து இருக்கும் புரதம், கொழுப்புப் பொருள்களிலிருந்து சக்தியை இழக்கின் றது. சோயிப்பு கரைத்து கொண்டே வந்தால் கண் பார்வை மங்குதல், சிறுநீரகக் கோளாறு, இருதயக் கோளாறு, இரப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. மேலும் உட லில் உள்ள அதிக சர்க்கரை பல நோய்க ளுக்கு அடிப்படை காரணம் ஆகின்றது. வலி உணர்வுகள் குறைவதால் கை, கால் களில் புண்கள், காயம் போன்றவை அதிக கடினம் பெறுவதில்லை. இப்புண்கள்



கின்றது. நோயினால் இறப்பு என்று கூறு வதைக் காட்டிலும் நோயின் காரணமாக ஏற்படும் சிக்கல்களை உயிரிழப்பிற்குக் கார ணமாகின்றன.

இந்த நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

மருத்துவராக....

காரில் உள்ள பெட்டிரோல் எரிசக்தியாக மாறும் பொழுதுதான் கார் இயங்குகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவு செரித்து உண்டாகும் சர்க்கரை சக்தியாக மாற்றப்பட்டதான்தான் இயங்க முடியும். இந்தச் சர்க்கரைச் சத்து சக்தியாக மாற 'இன்சலின்' என்ற ஹார் மோன் தேவை. இந்த இன்சலின் கண்ணாய் என்ற டாஸியில்லாச் கர்ப்பியால் சுரக்கப் படுகின்றது. இந்த இன்சலின் அளவு குறை

புரையோடி உறுப்புகளை இழக்கவும் கார ணம் ஆகின்றது.

இப்படி நம்மை அச்சுறுத்தும் இந் நோய்க்கு IBSI ஆம் ஆண்டு நோயல் பரிசு பெற்ற டாக்டர் பெடரிக் பாண்டிஸ் என்ப வரும் டாக்டர் சார்வல் பெண்ட் என்ப வரும் 'இன்சலின்' ஊசி வழி செலுத்தும் மருத்தினைக் கண்டுபிடித்தால் உலகில் நீரி ழிவு நோயாளிகள் பலரும் இன்று பல மின்றி வாழ முடிகின்றது. உலகில் சுமார் இரண்டு சதவிகிதம் மக்கள் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகின்றனர் என்ப புள்ளி விவ ரம் கூறுகின்றது.

இந் நோய் இரு வகைப்படும். உயர்பாணம் இன்சிபிடஸ் - இவ் வகை யில் மிக அதிக சிறுநீர் போக்கு ஏற்படும். ஆனால் அதிகச் சர்க்கரை இராது. உயர்பாணம் மெலிட்டஸ் - இவ் வகையில்

சிவதீர்ப் போக்கு அடிக்கடி இருக்கும். சர்க்கரை சத்து இருக்கும். பொதுவில் இயங்குகின்ற அறிகம் காணப்படுவது.

இத்தோய்க்கான பொது அறிவுநிலை அறிக நாகம், அடிக்கடி குளிர்த்த நீர் குடித்தல், அடிக்கடி சிவதீர்ப் போக்கு, பசி, உடல் இளைத்தல், அசை, கை கால்வலி வலி போன்றவை.

இத்தோய் பெரும்பாலும் 10 - 15 வயதுள்ளோருக்கு ஏற்படுகின்றது. சிவ குழந்தைகளுக்கு இத்தோய் ஏற்படின் அவர்கள் 'இன்ஸலின்' ஊசி மருத்தத நம்பியே வாழவேண்டி உண்டது. உடற் பரு மன், பரம்பரை இவை இத் தோய்க்கு முக் கிய காரணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. அதிக இனிப்பு உணவு, உணர்ச்சிவசப்படு தல் போன்றவை இத் தோயின் விரிவத்தைக் கூட்டும்.

சிவ குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இத் தோயை ஜுவகனான் டயாபகஸ் என்று கூறுவர். சிவ வயதிலேயே உணவுக் கட்டுப் பாடும், ஊசியும் இவர்களை வலுத்திலும் காண்பில் இவர்களை மன உறுதியுடன் வாழத் தற்றுக் கொண்டு விடுகின்றனர். அதே மக்கள் நாய்களை சிவதீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும் தோலுக்கடியில் ஊசி போட்டுக் கொள்ளவும் தெரிந்து கொள்விய் றனர். ஒன்றை இவர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சிவதீர்ப் சர்க்கரை இயங்கலென்பது இரத்தத்திலும் இயங்கா னைப் பொருள் கொள்ளும் கூடாது. இரத்தப் பரிசோதனையும் அவசியம். இன்ஸலின் தோலுக்கு அடியிலே செலுத்தப்பட வேண் டியது. தளசுக்குச் செலுத்துதல் கூடாது.

தீரிழிவு தோயாளிகளுக்குப் பலதரப்பட்ட மோதனைகள் செயல்படுகின்றன. அதன் முடிவை ஒத்து மாத்திரையோ ஊசிவோ திரிசுரிகப்படுகின்றது. மாத்திரைகள் உடலில் உள்ள ஓரளவு இன்ஸலினுடன் இணைத்து செயல்படுகின்றது. ஊசிமருத்து காய்தடைகளில் கண்காணிப்பிலிருந்து எடுக் கப்படுகின்றது. இவ் ஊசி மருத்திலும் உடனடி செயல்பட, அதிக நேரம் செயல் பட எனப் பல வகைகள் உள்ளதால் கவன மும், மருத்துவ உதவியும் அத்தயாவசியமா கின்றது.

ஆகவே இத் தோயாளி தன் விருப்பம் போல் மருத்துவனை மாற்றுவது, சிவத்து வது போன்றவை அறவே கூடாது.

அரிடோகரின் என தீரிழிவு தோயாளி களுக்கு ஏற்படும் தாக்குதல் தோய் கட்டுப் பட்டதால் ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணம் முறைவற்ற உணவுப் பழக்கம், முறைவற்ற இன்ஸலின் செலுத்துதல் போன்றவை. இத் தாக்குதல் மிகவும் ஆபத்தில் கொண்டு விடும். ஆதலின் கவனம் தேவை.

சர்க்கரை தோயுள்ள தாய்மார்கள் கருக் காலத்தின் சர்க்கரை அளவினை கட்டுப் பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல் தேவை. இத் தாய்மார்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைக் காட்டிலும் சற்றே பெரிய உடல்வாளைக் கொண்டவராக பிறக்கும்.

சிவகுத்து அதிக அளவு இன்ஸலின் கரப் பதினாய், அதிகப் பசி, கை நடுக்கம், மனக் குழப்பம், கண் பார்வை மங்குதல் போன் றவை தோன்றும். இத் தோய் கண்காணிப்பில் உட்டிசன் தோன்றுவதின் மூலம் இன்ஸலின் கரப்பது அறிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்றது. பொதுவில் நடுத்திர வயதினரை தாக்கு கின்றது. மருத்துவத்தில் இதனைக் குணப்



படுத்த வுதிகள் உள்ளன.

சத்துணவு நிபுணராக.....

நம் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 80 - 120 மிமீ சைலிதம் வரை இருத்தல் தான் சரி யானது. தீரிழிவு தோயாளிகள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலத்தான் அதிகப் புல கை அடைப முடியும். மேலும் உடல் பரு மன் தோய்க்கு ஒரு காரணமாகின்றது. இவ் வாறு கூறும்பொழுது தோயாளிகள் எனத் தலிரிப்பது என உட்கொள்வது என ஐயுறு கின்றனர். தீரிழிவு ஆராய்ச்சி மையம், எம். வி. தீரிழிவு மருத்துவமனை, சென்னை - 73ல் வெளியிட்டுள்ள பட்டியல் விழை தரப் பட்டுள்ளது. இது தோயாளிகளுக்கு பெரு தவியாக இருக்கும்.

உண்ணக் கூடியவை

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, மக்காச்சோளம், முழு கடலை, பச்சாப் பயிர், வாராமணி, பட்டாணி, மொச்சை, நார்த்து உணவு, பீன்ஸ், பாகற்காய், கரைக்காய், கத்திரி, முட்டை கோஸ், கோழிப்பூ, கொத்தவரை, சென்சென், அவரை, வெள்ளரி, முருங்கை, குடை மிளகாய், கீரை (எல்லா வகைகளும்) கோவைக்காய், வெண்டாய், வெங்காயம், பப்பாளிக்காய், வாழம்பூ, வாழைத்தண்டு, பீர்க்கங்காய், வெண்ணை முள்ளங்கி, தக்காளிக்காய், பழம், புடலங்காய், தூங்கோல், பூண்டு, இஞ்சி, கெர. மல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா ஆகியவை.

1. மண்ணிற்குக் கீழ் விதையும் கீழங்கு வகைகள்.
2. தெய், வெள்ளெண், தேய்காய் எண்ணெய்.
3. சர்க்கரை, தேன், க்ருகோல், வெய்யம், இனிப்பு வகைகள்.
4. முத்திரி, பிஸ்தா, பாதாம் போன்ற கொட்டை வகைகள்.
5. குவீர் பானம், மதுபானம், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாப் பழம், சப்போட்டா பழம்.
6. உயர்த்த பழ வகைகள்.

நோய் சுட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும் பொழுது ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பப்பாணி, தர்பூஸ், கொய்யா, கிராபி போன்றவற்றை மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பிறகு உண்ணலாம். உறுத்தினால் தயாரிக்கப்படும் வடை, பொண்டா, கட்டை அப்பளிகளைச் சிற்றுண்டியாகக் கொள்ளலாம். பவறு வகைகளைத் தேய்காய் சேராத கட்டலாகச் செய்யலாம். நாம் எதுவும் உண்ண முடியவில்லை என்பதை விட எவ்வளவு உண்ணுமிதோம் என்று எண்ண ஆரம்பித்தால் உணவுக் கட்டுப்பாடு நானே வந்து விடும். நம் முன்னோர்கள் அதிக நார்த்து உண்ணினை உண்டாக்கும், உடல் உழைப்பே சிறந்த பழிதொடர் அவர்களுக்கு அமைந்த தானும் ஆரோக்யத்துடன் வாழ்ந்தனர். நீரிழிவுக்கென உயர்ந்தவியல் உதவியுடன் அவரவர் உடலுக்கேற்ற உணவுப் பட்டியல் கொடுக்கப்படுகின்றது. சைவ, அசைவ நோயாளிகள் அதனைப் பின்பற்றுவது தவறு.

ஆரம், அஜீரணம் போன்றவை நீரிழிவு

நோயாளிகளுக்குக் கேற்படிப் பட்டினி இருப்பது தவறுதலன்று. சர்க்கரைவற்ற நிரவ உணவு வகைகளையாவது உட்கொள்ள வேண்டும்.

'கோமா' எனப்படும் நினைவற்ற மயக்கம் இவர்களுக்கு இரு காரணங்களால் ஏற்படும். ஒன்று உடலில் அதிகச் சர்க்கரை. 2. உடலில் குறைந்த சர்க்கரை. இரு வகையுமே ஆபத்தானது. நோயாளி மயக்கமென கூறும்பொழுது சிறிது சர்க்கரை கொடுத்து பரிசுரைத்து நிமிடங்களுக்குள் தெளிந்து விடும் உடலில் குறைந்த சர்க்கரை மயக்கமாகும். இந்த மயக்கம் மிகவும் ஆபத்தானதால் உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். ஆகவேதான் சர்க்கரை நோயாளிகளை, குறிப்பாக இன்சலின் எடுத்துக் கொள்பவர்களை எப்போதும் சிறிது சர்க்கரைவைக் கையில் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லுகின்றனர்.

சர்க்கரை நோயுள்ள பெண்கள் கருத்தடை மாதந்திரங்கள் உபயோகிக்காமல் கருத்தடை சாதனங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

இயற்கை கவத்தியத்தில் தினம் இரண்டு வேப்பிலை அல்லது பத்து கறிவேப்பிலை வெளும் வயிற்றில் உண்பது சிறந்ததாகக் கெய்லப்படுகின்றது.

நாவல் பழ கொட்டையில் தூள் சிறந்த மருத்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

அழகுக்கலைநிபுணர்கள்...

சவாவாக வாழக் கற்றுக் கொள்வதே அழகுதான். மனம் தளராது பிறகுக்கு அழகத் தொந்தரவின்றி வாழும் பொழுது நாம் மற்றவர்களால் தேசிக்கப்படுகிறோம். உணவுக் கட்டுப்பாடு, நம் உடல் சம்பந்தப் பட்ட குறிப்புகளை முறையாய் கவத்தி குப்பது போன்றவை சிறந்தவை. எவ்வ



BRISK Financial Consultants Pvt. Ltd. is a professional team of Chartered Accountants, Managers, Bankers, Investment Analysts, Merchant Bankers with more than a decade of experience in the International and the domestic markets.

BRISK is in Money Market, Capital Market and Merchant Banking with associate Broking firms in all important Stock Exchange centres of the country.

The Merchant Banking division is in the process of locating and commissioning members to the **BRISK INVESTOR PROMOTION TEAM (BIPT)** - for primary market operations at the root base level. The responsibilities will include distribution of new issues in the core sector of the Economy. **THE LONG AND STOCK OF THE SITUATION IS THAT YOU AS A BIPT MEMBER COULD EARN INCENTIVES OF UPTO 1% ON ALLOTMENTS MADE.** Plus competitive incentives as applicable.

YOU have noticed the way the Indian Capital Market is growing and doing **BRISK** business. And you always wanted to be a part of the action. One way is by joining this novel Bank Wagon called **BIPT**.



For details please write to :

The Vice President, Merchant Banking Division,
BRISK Financial Consultants Pvt. Ltd.,
1202 - 1204, Anirbhav Bhavan,
Kasturba Gandhi Marg,
New Delhi - 110 001

BRISK

IMPERIAL
Furniture Company

**எழில்மிகு இல்லங்கள் பலவற்றில்
கண்டு வியந்திருப்பீர்கள்...**

இம்பீரியல் : பர்னிச்சர்

அதன் நேர்த்தியை, அதன் தரத்தை,
விசேஷ அறிந்தால் வியந்திருக்கீர் இன்னமும்...

சொக்க வைக்கும் பல சுவர்கள்...

உங்கள் இல்லத்தில் ஒவ்வொரு அறைக்கும் அழகு, டீடி,
பல்லாண்டு காலம் களுக்கு நம்பகமான உறுதியையும்,
உணர்வையும் அளிக்க வல்லவை.



இக்கே வாருங்கள் : **இம்பீரியல் : பர்னிச்சர் கம்பெனி**

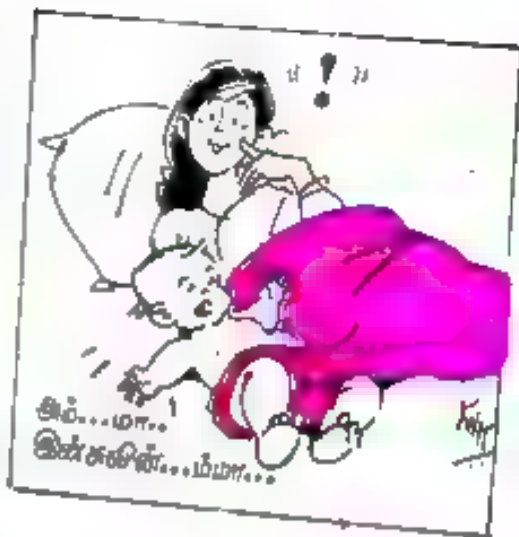
காங்கிரஸ் பில்டிங், 373, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 006. தொ. எண். : 454663

முறைமையில் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்யும் முறைமையும் தாமத அறிவலாம்.

பெஸ்டிக்ஸ் என்ற நிரவத்தை 5 உ. பெ.சி ஒரு சோதனைக் குழுவில் ஊற்றி பொதிக்க வைக்கலாம். பிறகு அதில் 5 துளிகள் சிறுநீர் வைத்து கொதித்து ஆற வைக்கலாம். நிரவாற்றம் சர்க்கரையின் அளவைக் குறிக்கும்.

பெஸ்டிக்ஸ் நிரவம் - தீவநிரவம்.
பரிசோதனை முடிவு
தீவநிரவம் - சர்க்கரை இல்லை.
பச்சை நிரவம் - + + 0.5% சர்க்கரை
மஞ்சள் நிரவம் - + + + 1% சர்க்கரை
ஆரஞ்சு நிரவம் - + + + + 1.5% சர்க்கரை
செம்மண் நிரவம் - + + + + + 2.0% சர்க்கரை.
கூக, கால், நகம் போன்றவை எத்தம் செய்யும் பொழுது பெயுக்குள், மானிக்குள் செய்யும் பொழுது கவனம் தேவை.

இந்த நோயாளிகள் எந்தும் வாழ்க்கையில் இதை ஒதுக்கத் தேவையில்லை. அனாதாபம், பசுநாபம் தேவைவற்றது. அவர்கள் தம் அன்றாட வேலைகளை தாமத செய்து கொள்ள முடியும். நிறுமணம் செய்யும் பொழுது ஆண், பெண், இருவருக்குமே சர்க்கரை நோய் இருப்பின் அத்திரு மணத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மேலும் நாடுகளில் முதியோர் மிளப், தீரிழிவு நோயாளிகள் மிளப் என உள்ளன. பலரும் கூடி உரையாடி வாழ்வில் மேலும் மூன் னேற வழிவகுக்கின்றனர். நாம்நாள் தும் பது வலுதானாட்டில் 'வயதாதி விட்டது. பல வினமாலி விட்டது என்ற பெயர் சூட்டி நம் செய்கிறதனை குறைத்துக் கொள்ளிறோம். உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் உடல் இசைந்து



அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின் றதே இது தமக்கு மகிழ்ச்சி இல்லையா. உடற்பலிற்சி, காயை, மாணை நடப்பது போன்றவை தம்மை கருகலுப்பாகவும், மனப் புத்துணர்ச்சியுடனும் வைக்கின்றன. உங்களைச் சந்திப்புகள் உலகில் எத்த னையோ இனிமைகள். பசுமையை இரசி யுங்கள். நடக்கும் பரிநீசி பல மனிதர் களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி நட்பை உருவாக்குகின்றது. அதனை மகிழ் வோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை இனிப்பாக மாறும்.

- டாக்டர். சுமலி.

சிம்பி

தேவைவராத பொருட்கள்:

அரிசி மாவு - ½ கிலோ.
ஊதா மாவு - ½ கிலோ.
ரவை - ½ கிலோ.
தேய்காய் - 1 லூடி.
பெருங்காய் பொடி - 1 கீழூன்.
வர மிளகாய்ப் பொடி - 3 கீழூன்.
பச்சை மிளகாய் - 3,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
நெய் - 3 கீழூன்,
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்,
உப்பு - தேவைவராத அளவு.
கலுத்தெடுக்க எண்ணெய் (அவரவர் உபயோகிக்கும் எண்ணெய்)

செய்முறை:

முதலில் தேய்காயைத் துருவித்

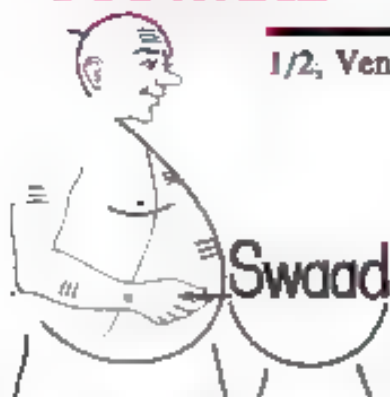
கொண்டு, அத்துடன் பெருங்காய்ப் பொடி, வரமிளகாய்ப் பொடி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை கலந்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள. பிறகு அரிசி மாவு, ஊதா மாவு, ரவை, உப்பு, நெய், அரைத்த விழுது எல்லாம் கலந்து தண்ணீர் விட்டு, நெய் குழலுக்கு பிசைத்து போல பிசைய வேண்டும்.

மாணை குழல் போல தீட்டவாக்கில் உருட்டி, கிரகில் கற்றி மோதிரம் போல செய்து சிறிது சிறிதாக இணைக்க வேண் டும். இவ்வாறு எல்லா மாணையும் மோதிரம் போல செய்து தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். காணனியில் எண்ணெய் விட்டு காய்த்ததும், எண்ணெயில் முழுதும் அளவு கொஞ் சம், கொஞ்சமாக போட்டு சிவக்க வலுத்து எடுக்கவும். இது மிகவும் சுவை யாகவும், கசகசப்பாகவும் இருக்கும்.

— ஆகப்புழை உமாநாரிநாரன்.

SUSWAAD ன் சுவை இன்றே உங்கள் கதவை தட்டட்டும்!

1/2, Venkatraman St., T.Nagar, Madras-17,
Phone : 23 24 P.P.



Home-made
SWEETS &
SAVOURIES

Our Specialities :
புழுக்கணிசி கெழுதுக்கு
தட்டை, சீடை etc.,
(free of Oil)
கேதுவை அல்லா பேணி,
மட்டு மெருப்பாடு, etc.,
கற்பாணம் மற்றும் கவபவம்
கஞ்சகா சீர்வரிசைகள்

Also Available at :
C/o. Unique Electronics
160-Royapettah High Road,
(Opp-தன்னீர் துறைமுகம்)
Mylapore, Madras-4. Phone : 75490

Free Home Delivery For orders above 8 Kgs
(within Madras City limits)

ADVERTISE



संस्कृतम् समस्किन्तम्

தாய் மூலம் & மொழிவழி/ஆங்கில
வழியாக சிங்கப்பூர் பதிநி
SANSKRIT THROUGH CORRESPONDENCE

சமஸ்கிருத மொழியை இப்பொழுது தீவனும் தாய்மொழியும்
ஆகவே மாநகரங்களில் பேசு, எழுது, படிக்க வசதுக் கொள்ளலாம்.
தேர்ச்சிபெற்ற சமஸ்கிருத பண்டிதர்களால் எவ்வித முறையில் இயற்றப்
பட்ட பாடங்கள் மாநகர குழுமுறை தபால் மூலம் அனுப்பப்படும். பதிநியில் தேர்வு
பெற்றவர்களுக்கு சான்றிதழ் அளிக்கப்படும்.

ஆங்கிலம் இலாப பதிநி !!!

சமஸ்கிருதம் பதிநிதம் அறிவாங்குதலும் ஆங்கிலம் இயங்குதல் மற்றும்
உதாரணாபதி பதிநி இலாபமாக தபால் மூலம் அளிக்கப்படும். ஆங்கில பதிநி
தேவைகளில்லாதோருக்கு சமஸ்கிருத பதிநிகள்கள், பதிநி பாடங்களில் தமிழ், இலாபமாக
அனுப்பப்படும்.

இலாப Proprietor செய் :

INDIANA SANSKRIT ACADEMY
C/o. Indiana Academy of Management Sciences
Post Box 138, No. 100, Valluvarpettai Road, CHENNAI - 600 026, Tamil Nadu



மங்கையர் மலர்

- ஸ்ரீபெட்

வழங்கும்

'இதுதான் சமையலறை' கவிடீ

அன்பான வாசகர்களுக்கு,

இதுதான் சமையலறைப் போட்டியில் ஆயிரக்கணக்கில் இல்லாதவர்கள் கைநீது கொண்டனர். வந்த விண்ணப்பங்களை மூதற் சுற்றில் பரிசீலித்து நூற்று



சுமேந்திரன்

சுமேந்திரன்

மூப்பத்தைத்து விண்ணப்பங்கள் தேர்த்தெடுக்கப்பட்டு நடுவர் கமிட்டி அளிக்கப்பட்டன.

நடுவர்கள் இரண்டு நாட்கள் பல மணி நேரம் செயலு செய்து சுமார் மூப்பது விண்ணப்பங்களைத் தேர்த்தெடுத்துள்ளனர். இவை சென்னை நகரிலும், வெளியூரிலும் அமைந்துள்ளவையாகும். இவ் விண்ணப்பங் களை அனுப்பிய ஒவ்வொருவரின் இவ்வத்திற்கும் நடுவர்கள் ஜூன் முதல் வாரத்தில் நேரில் சென்று பார்வையிடுகிறார்கள். அவற்றிலிருந்து முதல் மூன்று பரிசுக்குரிய சமையலறைகள் தேர்த்தெடுக்கப்படும்.

ஒவ்வொரு விண்ணப்பத்திற்கும் நடுவர்கள் மதிப்பெண் கொடுத்துள்ளனர். அந்த அடிப்படையில் சமையலறைகள் தேர்த்தெடுக்கப்பட்டு, அவர்களுக்கு ஆறுதல் பரிசுகள் அனுப்பப்படும்.

நடுவர்கள் :

திரு. சி. எச். கோபிநாதராவ் (கட்டிடக் கலை வல்லுநர்),

திருமதி. பாசீரதி நடராஜன் (முன்னாள் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி

திரு. நடராஜனின் துணைவியார், சமூக சேவகி),

திருமதி. விஜயா முரளி (எக்ஸிடியூட்டிவ், ஹவுஸிங் - ஹோட்டல் சோழா ஷோரட்டன்).

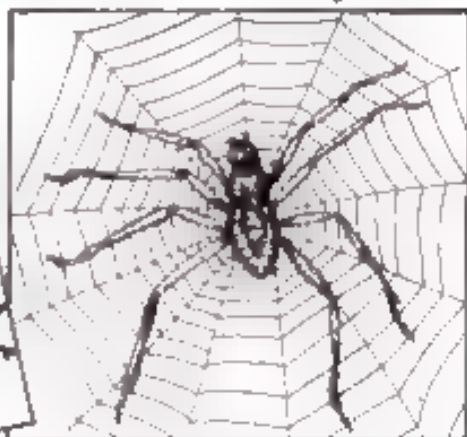
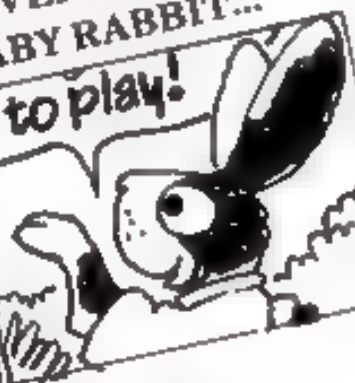
JUNE '91

GOKULAM

THE MAGAZINE FOR CHILDREN

LET YOUR CHILD
ADVENTURE WITH
BABY RABBIT...

to play!



...AND TRAVEL INTO
THE WORLD
OF SPIDERS!

96 pages for just Rs. 3/-

GOKULAM, GUINDY, MADRAS - 600 032.

எம்.டி.சி. திறவனத்திற்கும், முதலீடு செய்பவருக்கும் இடையே உண் தொடர்பு ஒவ்வியமானது. பொருள்களைப் பற்றியோ, தவணைமுறை பற்றியோ அங்கு பங்குதரப்பற்றியோ உங்களுக்கு உறுதிப்பாடுகள் தொந்திரிக்க வேண்டிய அபாயம் இல்லை. எங்கேயுடன் தொடர்பு கொண்டால் போதும் - சம்பந்தப்பட்ட தகவல்கள் அனைத்தையும் பெறும் வசதி. நேரத்தெடுத்து முதலீடு செய்யும் திறன், திறமையைப் பற்றி மதிப்பிடுகிற ஆற்றல், புழுவாய்த்த நிதி திறவனங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு... இத்தனை சிறப்புகளையும் கொண்டு எம்.டி.சி. உங்கள் சேமிப்புக்கான முதலீடு செய்பவருக்கு உங்களுடைய மிகக் கரியான நேரவு எம்.டி.சி.

செயல்பாட்டு - உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போதெல்லாம் மிகத் துல்லியமான தகவல்கள்.

திறமையுடன், ஆற்றல் - எம்.டி.சி.வைப் சேர்ந்த இது சம்பந்தப்பட்ட அத்தனை பொருள்கள் மிகக் சிறந்த சாதனைகளாகும்.

நேரமுக் செலவு - திறவனத்தின் இயக்குனர்கள், அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், அனைவருமே தொடர்புடையதான தட்புணர்வுடன் கூடிய நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டிருப்பவர்கள்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அளிக்கப்படும் புகரிடெண்டுக் உங்களை முதலீட்டின் பெரிதும் நீங்கள் அதிக ஈடுபாடு பெறுவதை உறுதிசெய்கின்றன. கிரிஸ்து அமைந்துள்ள திரவாகக் குழுவில் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் பொறுப்பாளர்கள், திறவனம் ஒரே சீராகவும் வெற்றிகரமாகவும் இயங்குவதை அவர்கள் உறுதி செய்கிறார்கள்.

எம்.டி.சி. - முதலீடு செய்பவருக்கு ஒரு வரப்பிரதானம்.

பி.ஜி. சரண்யன்
நேரமுக்

வாருங்கள் எங்கள் வளமையில் பங்கு கொள்ள !



எம்.டி.சி.
முனிட் கிரெடிட்ஸ்
லிமிடெட்.

கோர்ட் என்டெட்ஸ்,
114, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 008.
தொலை: 476646 / 470311

சிறு முதலீடு
செய்யும்
ஒவ்வொருவரும்
எங்களுக்கு
முக்கியமானவரே.



* தொடர்புடைய தகவல்களைப் பெறும் கிரிஸ்து திறவனத்தின் செயல்பாட்டுக்கு உதவும் பொருள்கள்

மிகைகவர் மலர் ஏப்ரல் 91 இதழில்
களும் சில விஷயங்களைப் பற்றி விளக்க
விரும்புகிறேன்.

"பாட்டிக்கு வயதாகலிம்மை" என்ற
கட்டுரை.

"முருகன் என்ற சொல்புகை, அழகு,
இளமை, மணம், தெய்வத்தன்மை என்ற
பொருள்கள் உண்டு."

ஐயா, நான் தமிழ் நூல்களை விவசுவாசப்
படித்திருந்தும், இந்தப் பொருளில் முருகன்
என்ற சொல்லை உபயோகித்ததாய்
பழைய நூல்களில் எங்கும் காணவில்லை.
பிற்காலத்தில் இந்த அர்த்தம் கற்பிக்கப்
பட்டது.

அப்படியானால், முருகன் என்ற பெயர்
எய்வாறு வந்தது? பாரதி பாண்டியிலும்,
அதைவொட்டிய சில மொழிகளிலும்,
'மூர்க்கா' என்றால், சேவல். சேவல்

மதாதபஸ்ஸி - அகத்தியர். தியங்கடத்த
நெடுமுடியுண்ணல் - விஷ்ணு. "ஒய்வி
உலகனத்த உத்தமன் பேர் பாடி" என்று
திருப்பாவையில் ஆண்டாள் கூறியபடி.
துவாரபதி - துவாரவதி : கருவுணன் இருத்த
துவாரகையோ, துவாரவதியோ அயல் -
படக் காணல் என்பதும் சோலித் தம்பா
யின் ஒரு பகுதி. முண்காலத்தில் இதற்குக்
கம்போது தேசம் எனப் பெயர். க்ரேக்கர்கள்
இதையே பாட்டரியா என்றனர். ஆப்
காலித்தானத்திற்கு வட... மிழக்கிலும்,
காலியீரத்திற்கு வடக்கிலும் உள்ளது.
கம்போது தேசத்தின் தலை நகரம்
துவாரவதி. இதே கம்போதுகள் இந்நோ
சினா சென்று கம்போது ராஜ்யத்தை
வந்தாடித்தனர். இந்தக் கம்போடியாவின்
பழைய தலைநகரமும் துவாரவதி.

கிழவன் என்றால் கிழவனா?

கொடியோணை முர்க்கா என்று குறித்தனர்.
தமிழில் முருகன் என ஆயிற்று. தமிழ்
நாட்டுக்கும், இந்தியாவுக்கும் புறம்பான
இந்தச் சொல்லை உபயோகிப்பானோர்?
இந்தச் சொல்லை உபயோகிக்கும் தமிழ்க்
குடிகள் பலரும் இமயத்திற்கு அப்பாலுள்ள
நாடுகளிலிருந்து தமிழ் நாட்டுக்கும் குடி
பெய்தபால்.

தொல்பாப்பியப்பாயிரம், நச்சினார்க்
கிளியார் உரை: "அகத்தியனார் துவாரபதி
போத்து தியங்கடத்த நெடுமுடியுண்ணல்
வழிக்கண் அரை பதினெண்மரையும், பதி
னெண்குடி வேளிக் கள்ளிட்டாரையும், அரு
வானாரையும், தென்னாடு கொணர்ந்து காடு
கெடுத்து, நாடாக்கி...."

அகத்தியனையில் 33ம் சூத்திரத்தின் உரை:
"மலய மாதவன் தியங்கடத்த நெடுமுடி
யண்ணுமுத நரபதிபுடன் கொணர்ந்த
பதினெண்குடிப் பிறத்த வேளிக்கூடம்...."
மலய மாதவன் - மலையில் இருந்த

பழைய துவாரவதியிலிருந்து வந்த
குடிகள், முர்க்கா என்ற சொல்லை
உபயோகிப்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்று
மிகுபவை.

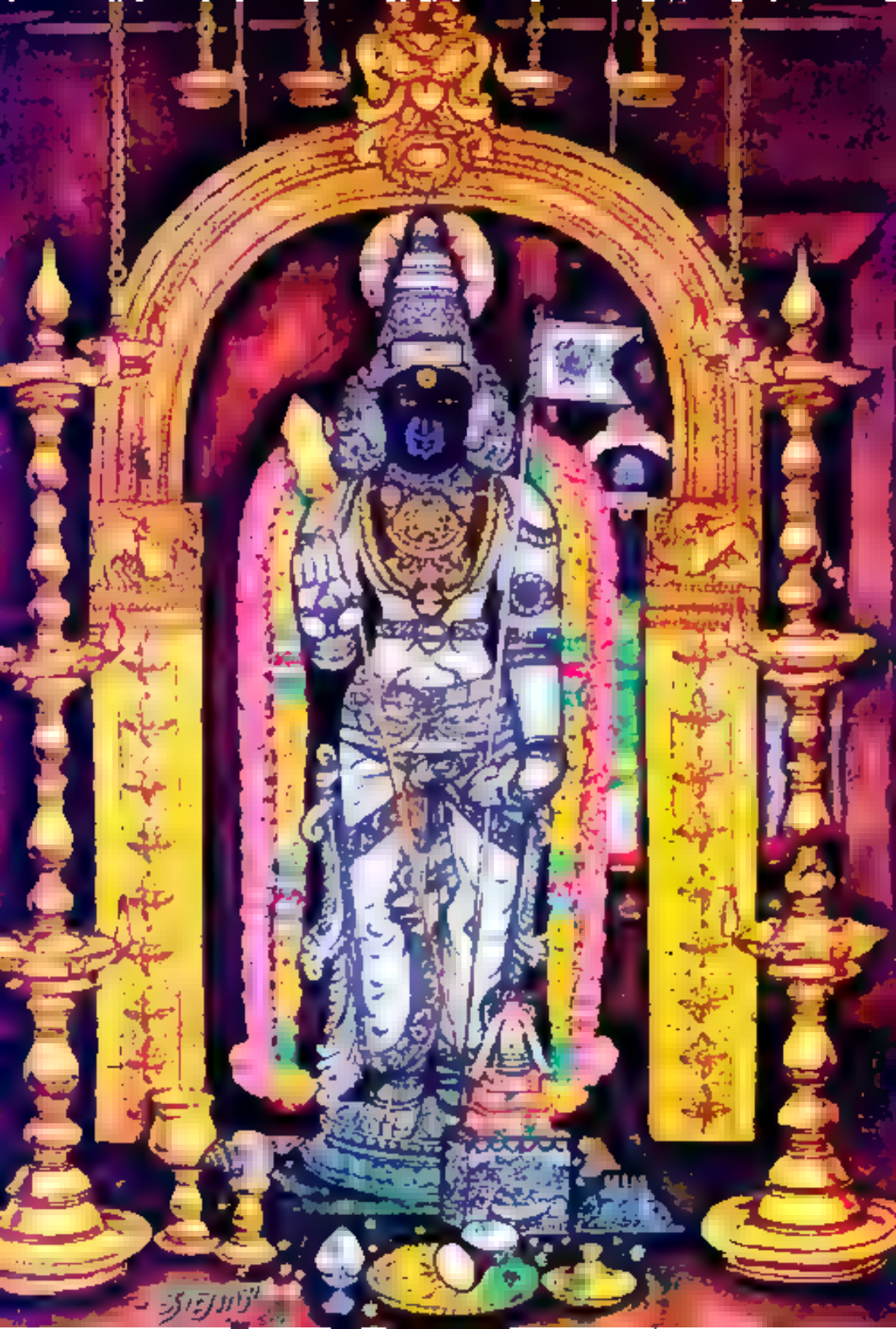
"பழமுதிரச் சொலை மலை மிழ
யோனே"

எய்வாறு குமரனாகிய முருகனை, நக்கீரர்
கிழவன் என்றழைத்தார் என்று தர்க்கிக்
கப்படுகிறது.

கிழவன் என்றால் தலைவன், அறிபதி
உடையவனார் - உடையவன்... முற்காலத்
தில் 'கார்க்கிழவன்' என்ற பதவி வெகு
வாசப் பணி இருத்தது.

முதல் கங்கத்தின் அங்கத்தினர் என்று
கூறப்படுவோர் அகத்தியனார், பரமசிவன்,
முரஞ்சியர் முடிநாகராயர், தி தி யின்
கிழவன். இங்கு நிதிபின் 'கிழவன்'
எனப்படுவது குபேரன் என்ற தனாதிபதி.
நிதிக்கு அறிபதி நிதிபின் கிழவன்.

சூரியர்க்கிழமை, திங்கள் கிழமை
என்றால் அந்தந்த நாட்களுக்குக் குரியனும்,
சந்திரனும் அறிபதிகள். Sun's day - Sunday;
Moon's day - Monday, இத்தயாதி.



லூயிஸ்ஸுக்குமே பெய்ந்தால் இந்த தாயின் குரியன் கிழட்டுத்தனம் அடைவதால் என்று வயாப்பாணம் செய்வ லாமோ? கூடாது.

சங்க துய்கையில் பலரின் பெயர்களுடன் 'கிழவர்' என்ற பட்டம் இளைத்திருப்பதைக் காண்கிறோம். உதாரணமாகக் குறுந்தொகை 187 வது பாடலின் புலவர் கூடலூர்க்கிழார். கூடலூரின் கிழவன் அல்ல. அந்த ஊர்க்கிழவன் அல்லது தலைவன் என்றதால் கூடலூர்க்கிழார்.

தம்பிச்சென் (ராதை) ஸ்ரீ கிருஷ்ணரின் காதல் கிழத்தி என்றால், அவருடைய ஆசைக்குரிய கிழவி அல்ல. அவருடைய ஆசை நாயகி - அவர் மனைவி ஆட்கொண்டதால்.

ஆகவே முருகன் அழகிய கிழவன் அல்ல. சேவல் கொடியுடைய மனைமேல் வீற்றிருக்கும் அதிபன்.

பிறகு கிழவன் என்றால் வயது முதிர்ந்தவன் என்ற பொருள் எவ்வாறு ஏற்பட்டது? ஒரு சமூகத்தில் தலைமை வகிப்பவர் பொதுவாக வயதில் முத்தவராக

இருப்பார். வயதில் முத்தவரே தலைவராக இருப்பதால் கிழவர் என்றால் முத்தவர் என்றே பொருள்படும்படியாகிற்று.

மூப்பனார் என்ற சொல்லும் இவ்வாறே. வயதில் மூப்பு அடைந்தோர் மூப்பனார். அதுவே கிராமத்தில் பட்டப் பெயர் ஆகிறது. பத்து வயதும் பின்னையும் மூப்பனார் - இருபது வயது இளைஞனும் மூப்பனாரே - ஊருக்கு முதல்வன் முதலி : முதலியோர். இதுவும் ஜாதிப் பெயர் ஆகிறது. ஊர்த்தலைவன் பட்டம். இதுவும் ஜாதிப் பெயர்.

"ஏன் தாத்தாக்களை அப்பப்பா என்று கூப்பிடப் பழக்கமாட்டோடு கொண்டிருக்கீர்?"

பாழப்பாண்டிதில் கிழக்கண்டலாரே தாத்தா பாட்டிக்களை அழைக்கின்றனர்.

அப்பப்பா.

அம்மப்பா.

அப்பம்மா

அம்மம்மா.

- மஹாதேவன்.

இது வந்தும், வடாம் சேம். சாதாரணமாக துவ்வரிசி வடாம் என்னவோ அதிகம் இருக்குமென்று பேர். என்னவோ அதிகம் குடிக்காத, சின்ன குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற மாநிலி துவ்வரிசி வடாம் தவிரிக்கலாம்.

ஒரு கப் துவ்வரிசிக்கு ஆறு கப் தண்ணீர் என்ற விசித்தத்தில் தண்ணீரை தன்றாகக் கெடுத்தவிட்டு கத்தல் செய்த துவ்வரிசியை அதிகம் போட்டுவிடிறோம். பொய்க் வந்து, துவ்வரிசி மேலே திறம் மாநிலி வந்ததும், அடுப்பை அணைத்து விட்டு தட்டை போட்டு குடிக்கும்.

மூன்று நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை அடியில் துவ்வரிசி தங்கலாம் கொழிக் கொண்டிருக்கலாம். தன்றாக ஆறியதும், கொஞ்சம் புவித்த மோர், உப்பு, இலம் கலந்து கெட்டிவாக்கவே பாலிதின் ஷீட்ஷல் கையால் எடுத்து சின்ன சின்ன தாக மு கு வ து ம் வைத்துவிட்டு, கைகளைத் தண்ணீரில் தொட்டு துவ்வரிசி ஒத்த



வரிசையில் இருக்கும்படி தட்டி விடவும். தண்ணீர் அதிகம் கலக்காததால் என்னவோ அதிகம் உறிஞ்சாது, மிகவும் கர உரப்பாக இருக்கும். I" விட்ட வடாம், 2" விட்டத்திற்குப் பொரியும். எலுமிச்சை, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் எல்லாம் தேடாமல் கொண்டும் கம்பி.

- அபிஷா நாமசாமி.



கொய்க் அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தைகளை வெளியில் அழைத்துச் செல்லும் பொழுது கைட் கலர் டிரஸ் அணிவித்து அழைத்துச் செல்லுங்கள், அதிகமாக கொய்க் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது.

- செவ்வி தனபால்

திருமணமலர்

மணமலர் தேவை

* Wanted bride for Hyongar Vadagalai groom Kousika age 38 Central Govt Rs.3850 employed preferred. Subject acceptable. Box No.10120

* தம்பி, பரந்தவனு கோத்திரம், 28/10/2000 திருவாரூர், பிறை ஏறாம், சென்னை கட்டிடத் துறையில் பணிபுரக்கும் பட்டதாரி வரலாகும். 30 வயதிருக்கப்பட்ட அம்ம, பொருத்தவரை, மத்திய தமிழகப் திருவாரூர்தில் பணி புரக்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. தூதத்தட்டம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 10121.

* தம்பி, பரந்தவனு கோத்திரம், 27/10/2000க்கு மேல் உத்திரம், பிறைஏறாம், பெரொழிம் பெரு வரும் பட்டதாரி வரலாகும். 30 வயதுக்குட்பட்ட அம்ம, பொருத்தவரை தமிழகப் திருவாரூர்தில் பணிபுரக்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. தூதத்தட்டம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 10122.

* Suitable alliance for Vadama/Sandalya/Chithral 2nd position 28, B.E., M.S., studying Ph.D. in U.S.A. clean habits visiting December 1991 - good looking professional or Post graduate girls from respectable family preferred - reply bio-data, horoscopes, full family details to Box No.10123

* இளம் பண்டாரம், வயது 28, படிப்பு எம். எம். எஸ். 186 செ.மீ., நிறம் வெப்பம். மத்திய அரசு பணிதில் மத்திய ரூ.200/- வருமானமுடன் செல்வம் தொழுகுதல் மனம் உருக்குப் படித்த அழகான மணம் உடையவர். பெட்டி எண்: 10124.

* Alliance invited for Haritha, Vadamal, B.A., Poosam, medium complexion, Iyer boy, employed as stereo in Petro Products, Madras 30/163/2800. Subject no bar. Apply with

horoscope and family details to Box No.10125

* படிப்பு, எம். எம். எம். 21, உயரம் 185 செ.மீ., வயது 28, வறுமை கோத்திரம், உத்திரம், தமிழ் 1984 சென்னைதில் மத்திய பண்டாரம் ரூ. 1000/- வரும் வரலாகும் மணமகன் தேவை. சென்னை ஸ்ரீமங்கலம் தேவை. சென்னை ஸ்ரீமங்கலம் அங்கு வட்டி உடன் ஸ்ரீமங்கலம் தேவை. பெட்டி எண்: 10127.

* Alliance invited for Vadagalai Hyongar of respectable family Shetammarshanam Gothram handsome 36/183 cms B.Com., L.L.B., (A.C.S) Public Limited Company Senior Executive drawing Rs. 6000/- + perks, Bangalore. Brides tall fair - unemployed or employed with transferable jobs graduates acceptable to Box No.10126

* Wanted Brahmin (Iyer) qualified, unemployed beautiful bride below 32 for Siam Govt permanent employee, M.A., B.Ed., 147/2700. Only. Any subject Decent family. No dowry. Early marriage. Box No.10129

* Wanted for Ashthachestham, Kanyaka, B.Com, working in a Chartered Accountants firm and Agent of LIC., U.T.I., etc., 33/5.4" Pehlot Brahmin girl preferably employed. Subject no bar. Apply with horoscope to Box No.10130

* Horoscopes invited from employed brides 21-22, for a Tamil graduate Aiyer boy, well-settled in Bombay 26/154 cms. 58cm, Brahecharanam, Shetammarshana, Utharadom. Reply with family details to Box No.10131

* சென்னை, பிறைஏறாம், 28 வயது, 5'8", சென்னையில், உத்திரமங்கலம், தி. நகரில் சென்னை நகரில், மத்திய ரூ. 2000/- உடன், தூதத்தட்டம் 8'3" உயரம் சென்னைதில் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஸ்ரீமங்கலம் இளம் இளம். பெட்டி எண்: 10128.

* Government employed good looking Brahmin girl for

Brahecharanam, Shetammarshanam, Shetam, Kachalor 36/165/2000. Subject no bar. Reply with horoscope to Box No.10133

* Alliance invited from educated (working/nonworking) bride, for Gavera Naidu boy 28/167/5800 + Engineer in reputed Airlines at Bombay. Reply to Box No.10134

* Alliance invited from non Maratha girls preferably graduates or qualified for employment for Iyer boy 33/5.7", PUC, Avittam, employed Bajaj Dealers, Rs. 2800/- p.m. Poona. Box No.10135

* Suitable alliance invited for Vellala Mudaller graduates, star Madam, 29/170 cm/1600 p.m employed Private concern. Reply with horoscope to Box No.10136

* உயர்ந்தவரை, அருடவருடம், பிறைஏறம் கோத்திரம், அழகம், சென்னைதில், பீ.காம்., மத்திய மாநிலத்தில் உள்ள சென்னை படிப்பு, சென்னை நகரில் மத்திய பணி, 28/140/2800 உடல் பிடிக்கும் உடல் மத்திய. படித்த வேலைதில் உடன் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 10137.

* வயசியர், புகழ்மிகு கோத்திரம், வயது 34, பெரொழிம். அடுத்த இளம்மகன் கோத்திரம் உத்திரமங்கலம் அம்ம வயது 28, 5'8" சென்னைதில் கோத்திரம் சென்னைதில், அழகமான வண்ணம் உடையவர். பெட்டி எண்: 10138.

* இந்த ஆம் - திரைவிட 28/12/2000 அரசு தொழில்தில் விடுவதற்கு வாய்ப்பு பணிபுரக்கும் அழகிய மணமகனுக்கு, அரசு பணி அல்ல வயசியர் பணிதில் அழகான, குடும்பப்பாங்குடைய 28 வயதிருக்கப்பட்ட மண மகன் தேவை. பிறைஏறம் பணிதில் உடன் அழகியவ விருப்பத்திற்குதலாகும். பெட்டி எண்: 10139.

* படித்த அழகான வேலை பார்த்து 28 வயதுக்குட்பட்ட அழகிய வயது 28 வயது ரூ. 2000/- உடன் சென்னைதில் சென்னைதில், மணமகன் உடன் மத்திய துறையில் வயதில் உடன்

PARTNER FOR LIFE A COMPUTER CHOICE

We have on our computer comprehensive data of large number of Tamil Brahmin Boys/Girls with horoscope/without horoscopes eligible for marriage.
We also have facility to match horoscopes.
We also register horoscopes of boys/girls FREE OF CHARGE for circulation.
For further details please contact :

MASCON COMPUTERS MATRIMONIAL BUREAU

250/11 Shaniwar Peth, Pune - 411 030. Tel : 421387/434148

- OR Shri R. Vaidyanathan, Jt. Director of Agriculture (Retd.) 33-A/2, First Main Road, Gandhinagar, Adyar, Madras - 600 020. Tel : 418397
- OR Shri K.S. Srinivasan, Palmist & Numerologist, Sri Apartments 1-1-790-A/12 Gandhi Nagar, Hyderabad - 500 380.
- OR Sri. S. Srinivasan, Flat No.101, Geeta Tower Anand Nagar, Vasai Road (W) Bombay - 401 202.
- OR Shri. S. Pattabhiraman, Srinivas Building, Gaothan Road, No.1 Chembur, Bombay - 400 071.
- OR Shri. V. Vaidyanathan, A-8, 1st Floor, Sri Ganesh Kripa Mhatre Nagar, Rajaji Path Dombrivli East - 421 201.
- OR Shri M. Jayaraman, 6, Varadan Apartments Opp. Polychem Factory, S.V. Road, Goregaon West, Bombay - 400 082.
- OR Shri. C.K. Subramaniam, 387, 14th Main Road, MCR Vijayanagar, Bangalore - 560 040. Tel : 351307.
- OR Smt. V. Rathi, c/o Mr. S.L.D. Vaidyanathan, 29, C.C.B. Colony Extension, Mahalingapuram, Pollachi - 642 002.

வித்தூதர் இதழில் "கோல்டு கால்கிட்" முறையில்
தயாரிக்கப்பட்ட ஹேமா கோல்டு கவரின் ஆபரணங்கள்



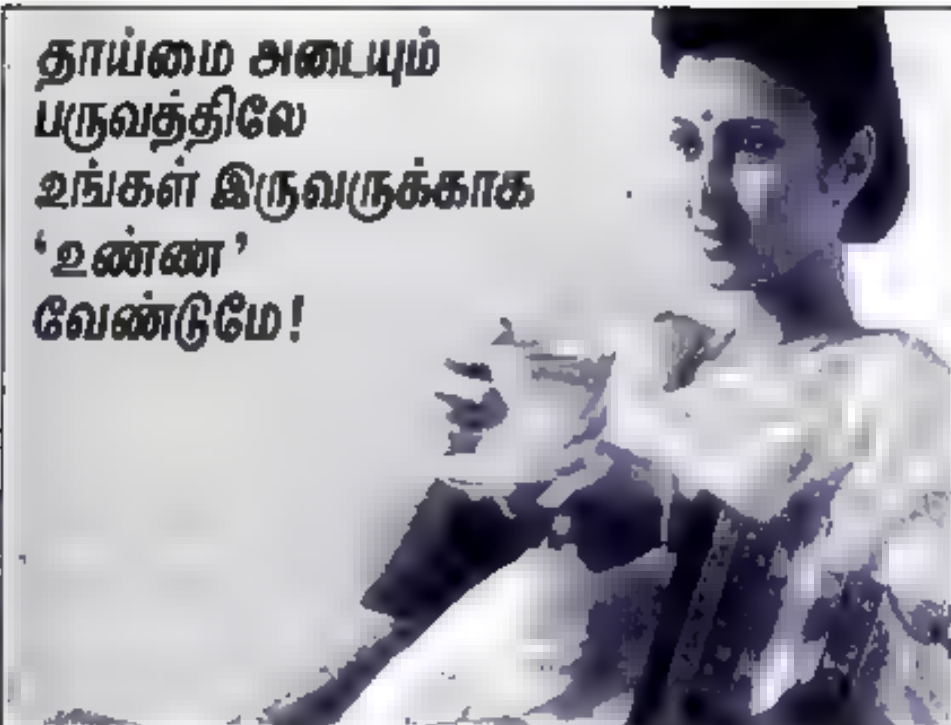
சுவீன் பிரதர்ஸ்

54, பாண்டி பதூர், சென்னை-600017. போன்: 442959.

24 மணி நேரம் செயல்படும் தனிப்பட்ட விற்பனை மையம்.

பலதரமான செட்டுகளும் கிடைக்கும்

தாய்மை அடையும்
பருவத்திலே
உங்கள் இருவருக்காக
'உண்ண'
வேண்டுமே!



உங்களுக்குத் தேவை அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள

**புதிய (காம்பளான்®)
விட்டாமில்க்®**

உங்களுக்குள் தினமொரு புதிய உயிர், உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து
கொண்டிருக்கிறது இந்த முக்கிய நேரத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும்,
சிகவின் வளர்ச்சிக்கும் பொதுமான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துகளை தேவை.

காம்பளான் - விட்டாமில்க் உங்களுக்கும்,
பிறைப்பொருளும் உங்கள் குழந்தைக்கும்.
தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் மற்றும்
காம்பளானின் எல்லா நற்பயன்களையும்
கொண்டது இதில். 1 பைனிக் ஆஸிடு, 1 பைனிக்
(22.2 கிராம்), ஊட்டமின்சு A, B, மற்றும் C,
இரும்புச் சத்து, அபெக்டைன், எலக்ட்ரோலைட், எலக்ட்ரோலைட்
மற்றும் மகாவிதமின், தேவைகளை அளவில்
அடங்கியுள்ளது.



செரஸ் * ஸ்கோட்

தினமும்
2 கப்ளன்

உடல் நலத்தின் உதவியும் களாகவே

Characteristics girl
26-27 YEARS Old. Employ-
ment in Delhi preferable. Sub-
ject other than Ashina-asitron
no bar. Apply with detailed
horoscope to Box No.20781

* Tamil Vaidhakarman, (mamun velu valugan) seeks well settled qualified persons for a bride age 26, height 130 cms, S.S.C. star Ayilyam, Andago post. Reply with full bio-data and horoscope to (Box No. 20152)

* Alliance invited from discreetly employed vetted grounds for Korea's 1st good looking girl, only daughter, Panam, Hwaraksan. 36/156/55, C unemployed domesticity trained Respond with horoscopes to Box No 20183

* Smaiths, Brivdags, 21 757
good looking Muscar graduate
frequent in retail stores, needs
assistance from employed British
youth below 32 prefers
settled in South, Art connois-
sours, good habits Reply Box
No 28154

* Allottee shifted from recently employed non-Married Telugu Brahmin graduate groom with more in seventh/eighth place for a Telugu Brahmin graduate girl 22 R/R with a third phase more in seventh house Reply to Box No.201 86

• **Thordarson, his only daughter Diploma Electronics and Communications Engineering 24 167 1700 Alliance from Thorvald Koller Mikkelsen. A generalist grows working in Sino Central Bank and a professor with family background. In Box No 20150**

* Alliance Limited for a Post graduate Telugu Volanadu is just tall 22 years old girl born in Anilasha 1st padam, father working abroad. Subject no bar Contact with her escape to Sim No.20187

* Suitable alliance invited for Arpa Wraya, Pungawanta Gethram, middle class family girl, Post graduate B.A/B.Com (Govt. employed) Reply with details to Box No. 20120

உ. அரங்கம் பி. க. ரத்தினம், திருநெல்வேலி, 627002. 27/12/2006. வி. இலட்சுமி, என். டி. பி. க. அரங்கம், திருநெல்வேலி, 627002. 27/12/2006.

தமிழகம் ஐ. சி.ஐ.டி. - சி.பி.ஐ.ஐ.டி. இன் கீழ் செயல்படும் தனிப்பட்ட நபர் இல்லை. காரணம் : 2008.

* Alliance for divorcee beautiful graduates Shordwaga (her girl 2) Government employed Delhi with five year girl from vegetarian and hearted boys. Widowers divorcee casts on circumstances for her Apply fully details to Box No 23182

[illegible][illegible][illegible]

* துரை பிரதமரவர்கள், கோவை கோத்திரம். அங்குள்ள பத்திரிகை, சி. ஐ. டி. படித்தது. அங்கு சென்ற பிறகு அரசு வேலையில் இரு. 1950/- சம்பளத்திற்கும் 20 வருடங்களாகியும் பின்புள்ளிருந்து நல்ல படித்த தனம் வேலையில் உயர் குறையில் சேர்ந்து, உட்கிரியை செய்தார். செ.நா. வருடம்: 1953.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

* *Geophila* sp. nov., length 12, a.m. 3.3 cm. w. 1.1 cm.



[illegible][illegible]

* N.C. Malayalee fair girl 180 cms 70 years graduate, both higher typing - Hindi, Home United seeks respectable NC Malayalee fair graduate Govt employed broad minded

grown around 30 years with no
habits in Max No 20172

* Alliance invited for Karanickar fair good looking graduate girl from Engineers, Bank Officers, Government Officials of same community within 33-34 years above 5'4" height. Mudallars Bopal Yellola acceptable. Correspond with details to Box No 20173

* Wanted suitable groom for medium complexion Bantam employed graduate girl aged 34, height 152 cms (5' 3") also Payson, from Payton, Minnesota family from Govt/Bank/Reputed concern employed graduates bridegroom. Box No. 20174

* Alliances invited from well settled boys for convent educated, wheentah colour, good looking, height 180 cms, 23 years. Telugu Brahmin girl, Atreya Gudham, Thiruvananthapuram. Reply with horoscope to Box No 20175

[illegible]

* பதிப்புரிமை தாது (C), மொத்தப் பதிப்பு, 2000-2001, மார்ச்சு 2001, மார்ச்சு 2001, மார்ச்சு 2001

[illegible][illegible][illegible]

உபாத்தாபனா போத்திரம், சேதம்
ஏதாவது, ஐயம், கேட்டல், தடுத்தி-
தல், 37 வயதில் தவறு தீரம், கொஞ்-
செய்தால் வாந்தனம், கொஞ்-
செய்தால் மூத்திரம், நாடகம் போன்ற
தெரிந்த பெண் மனிதனுடைய தவறு
கேள்வியிலுள்ள வாழ்வு போன்ற
உட்கிரீவா அல்லவல்லவா பரமன்
உருவம். பெரு. உ. எண்: 2525.

சு. பழனிவேல், மாண. பேரவாத்தலைவர்,
பி.எம்., 140/24/2020-ம். து. இ.,
மாநிலசட்டமன்றப் பேரவைத் தலைவர்,
மாநிலப் பேரவை மாநிலத் தலைவர், அமைச்சர்
பேரவையுள் அமைச்சர் குழுக்கள்
செய்து, அமைச்சர் குழுக்கள்
செய்து, அமைச்சர் குழுக்கள்
செய்து, அமைச்சர் குழுக்கள்

தமிழ் நாட்டில் இருக்கும் தலை
மையானது கேரள. குறு விலை
தான், திரைப்பட அழகுபெற்ற
பெண் என்று சொல்.

[illegible][illegible][illegible][illegible]



அன்னைக்கு ஏற்ற மிகச்சிறந்த
பாப்பா உணவு.



ஆரோக்கியமாகவும், மலிஞ்சியாகவும் உள்ள அன்னையால்தான் ஆரோக்கியமான, மலிஞ்சியான குழந்தையை உருவாக்க முடியும். ஆகையால்தான் கர்ப்பமாக உள்ளபோது, தங்கள் முட்டை உண்ண வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகிறது.

காரணம், முட்டையிலே உள்ளத தரமுள்ள புரதச்சத்து செறிந்துள்ளது. உங்கள் குழந்தை சரிவரவும், வேகமாகவும் வளர்ந்திட இது அத்தியாவசியமாகும்.

புரதச்சத்து உங்கள் குழந்தைக்கு மனோ பலயத்தையும், உடல் பள்தையும் அளிக்க வல்லது. தவிர பிற்பாடு அவனுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் தர வல்லது.

அத்துடன் இத் தங்கச் கரங்கத்திலே உங்கள் கண்மனையின் ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கும், நல்ல கண் பார்வைக்கும் அவசியமான வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. நல்ல ஜீரண சக்தியை அளிக்க வல்ல வைட்டமின் 'பி' சத்துக்களின் அளவைத்து வளக்களும் உள்ளது.

முட்டையிலே, வலுவான எலும்பு கருக்காக வைட்டமின் 'டி', ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்கென இரும்புச் சத்து இவைவரும் உள்ளன. தவிர நல்ல ஞாபக சக்தியை வழங்கிட, ஃபால்பிரேனும் உள்ளது.

அதனால்தான் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் முட்டை உண்பது அவசியம் என டாக்டர்களும் சிபாரிசு செய்கின்றனர்.

அன்றாடம் ஒரு முட்டை அன்னையிடமிருந்து அருமைக் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் விவையுயர்ந்த பரிசு.



முட்டை குழாய்: அத்துடன் 30க்கும் மேலான வைட்டமின் சத்துகள் இதில் உண்டு. இவைகளையெல்லாம் குழந்தைகள் எளிதில் உட்கொள்ளும். E-13/14, வங்காள கோ-ஆப்டிவ் டிவ் ஹவுஸ், கொச்சி-5, No. 55/AB தஞ்சை, புனை-411 037

**எந்த நாளும் சிறந்தது.
முட்டை உண்ண உகந்தது.**



தொழில்நுட்ப அமைதி
தொழில்நுட்ப அமைதி

சூமப்
பொலிவு



எழியிற மெய்யுடைய மகமபயா நீங்கள் கண்டதுண்டு, மொழுகப்பட்டதுண்டு ஆனால்...
அவர்களுடைய சூமத்தினால் அப்படி ஒரு பொலிவு அவர்களுடைய மெய்யென்ற உங்கள்
கண்களிலிருந்து நீங்கி நிற்கும்.

உங்கள் சூமத்தை எதற்கு மெய்யினாலும் மொக பகை வறப்பதற்கு ஒரு சோப்பை உபயோகித்தால்
எந்த சாபமாதான் சூமமாய் அநெய்யை எழில் புகழப்பத் திகழும் சூமத்தைப் பொலிவாக மெய்யை
உள்ளதான் மெய்யெனவே மொக, ஒரு சோப் பாமோலிவ் எக்ஸ்ப்ரஸ் கேர்.

விளக்கில் மொகை உள பகை நிற பாமோலிவ் எக்ஸ்ப்ரஸ் கேர் - சாம்பைய பகை சூமத்தினால்
கூடுதல் சாம்பைய பகையை மொகுகிறது, சூமத்தைப் பழகனாத்திரிபெடு உளர்ச் செட்கிறது
உகிள மொகை மொக, புக நிற பாமோலிவ் எக்ஸ்ப்ரஸ் கேர் - உளர்ச் சூமத்திற்கு ஈட்டமன்கிறது.
மொகமபயா வறப்பயாப் விளக்க மெய்யிறது.
மொகாள் எல்லாம் உகிள உளர்ச் உள மொகை நிற பாமோலிவ் எக்ஸ்ப்ரஸ் கேர் - சூழ்ள
சூமத்தின் திபுறக அகைப் பழகுகிறது.

நிதில் நீங்களும் அந்த பொலிவும் சூமத்தைப் பெறில் ஒரே வழி
ஏனெனில் பாமோலிவ் உகுகளுடைய சூமத்தை அதுமகாக பராமுகுகிறது.



பாமோலிவ்
-எக்ஸ்ப்ரஸ் கேர்-

Paint the town red



OUR PEARLS ARE OUR PRIDE



SRI
Jagdamba
PEARLS DEALER
M.G. ROAD, SECUNDERABAD (A.P.)
PHONE: 840619

AT
AMBICA
PEARLS

Shop No. 14,
Basement, Anna Nagar,
Montech Road, Egmore
MADRAS-600 006.
Phone: 4733024/1023

The most celebrated name in pearl jewellery.